Será que vai dar zebra no Oscar? >AT2

Diversão e estudo na rota dos parques ambientais >13

Mitos e fake news são os maiores vilões das dietas >8


a TRIBUNA

R$ 5,00

Assinatura Aponte o seu leitor de QR code ou ligue 3323-6333

VITÓRIA-ES | DOMINGO, 27 DE MARÇO DE 2022 | ANO LXXXIII | Nº 27.768 | FUNDADO EM 22/09/1938 | EDIÇÃO DE 56 PÁGINAS


# Maioria dos jovens volta a sonhar com casa própria e bons empregos

Pesquisas mostram que o período de incertezas provocado pela pandemia aumentou o desejo de que esses sonhos se tornem realidade. Ficar sem fonte de renda ainda é o maior medo. >2 a 4

## Eles trabalham a mais de 7 mil quilômetros do chefe >22 e 23

GABRIEL Lyra, mesmo morando em Vitória, trabalhou para empresas nos Estados Unidos e em Portugal. Hoje, atua para uma companhia da Europa

## Adolescente sai para comprar pão e é executado >14

ENSAIO na quadra da Boa Vista

## "Novo Carnaval" terá desfile, festas e shows nacionais >6 e 7

**FONTE GRANDE** De vilão ambiental ao posto de herói da construção, o plástico evolui. >10

**MUNDO DIGITAL** Entenda os riscos e saiba se proteger na Wi-Fi pública. > AT em Família

**SEXO & SAÚDE** Botox, peeling e preenchimento na região íntima. > AT em Família

**PAINEL** Nova lei pode acabar com limite de gastos com publicidade em ano eleitoral. >34

**GILMAR FERREIRA** Saída de atacante do Fluminense não destruirá o sistema tático de Abel. >39

## Falta de profissionais de tecnologia deixa duas mil vagas abertas todo ano >18 e 19

PLANOS DA JUVENTUDE

# Jovens sonham com casa própria e bons empregos

Pesquisas apontam que esses voltaram a ser os principais desejos da maioria das pessoas de 21 a 25 anos no País e no Estado

Lorrany Martins

O uso das máscaras de proteção contra a covid-19 começa a ser flexibilizado e a sensação de incertezas dá lugar ao planejamento e à retomada de sonhos.

Nesse contexto, os jovens desejam liberdade de viajar e buscar conhecimentos, mas também voltam a sonhar com casa própria, bons empregos e estabilidade. É o que revelam os dados de uma pesquisa nacional e de um levantamento feito pela Empresa Júnior da UVV (Ejuvv) em parceria com o jornal **A Tribuna**.

A pesquisa nacional, realizada pelo Datafolha, aponta que a casa própria é um sonho de 87% da população. Entre os jovens de 21 a 24 anos, o percentual chega a 91%.

No Estado, o desejo pela casa própria aparece em 3º lugar, enquanto a estabilidade financeira e a conquista de uma carreira de sucesso são as principais prioridades.

"A pandemia fez muitas pessoas reverem conceitos, planos, desejos, inclusive os jovens. Eles, que sempre foram mais arrojados, inovadores e buscaram uma forma mais aventureira em seus sonhos, hoje recodificaram isso", observa a psicóloga Gisélia Freitas, especialista em Carreiras.

Ela frisa que o sonho de viajar, ter seus planos e morar fora do País se mantém. "Mas a prioridade, hoje, para eles é ter algo seguro".

Coordenador da pesquisa, o professor da UVV Fabrício Azevedo salienta que, por um tempo, a pandemia tirou a visão de futuro desses jovens. "Mas, pelo que vimos na pesquisa, eles voltam a se planejar, ansiosos por mais conhecimento, investir na carreira e pela estabilidade financeira".

Para o especialista em Carreiras Glaucio Siqueira, coordenador da Câmara de Empreendedorismo do Conselho Regional de Administração do Espírito Santo (CRA-ES), é interessante pensar em como os novos formatos de trabalho podem influenciar nesse desejo da casa própria.

"Se pensamos em home office, o desejo de ter sua própria casa, com um espaço de escritório e mais conforto, integra essa nova forma de construir sonhos. Por um lado, o tempo de trabalho aumenta a sensação de confinamento. Cresce, na mesma proporção, a vontade de ampliar as experiências externas, através das viagens".

Então, mesmo que os desejos sejam semelhantes aos de gerações anteriores, a prioridade e motivações são diferentes. "Hoje, os jovens querem a estabilidade, mas não aquela dos nossos pais e avós. Os jovens querem uma estabilidade que permita conhecer o mundo e, ao mesmo tempo, ter para onde voltar, quando quiserem", analisa a psicóloga Rubia Passamai.

PRIMEIRO APARTAMENTO

## "Estamos muito felizes"

Os noivos Marcielly Sperandio dos Santos, de 22 anos, e João Victor Barbosa Silva, 26, concretizaram no mês passado o sonho de comprar uma casa. Os dois fecharam o contrato e adquiriram o primeiro apartamento na planta.

"Queríamos muito uma casa nossa! Era tanto um sonho quanto nossa maior preocupação. Deus nos surpreendeu e estamos muito felizes. Ele faz tudo no tempo certo!", conta a noiva.

"Estávamos pagando consórcio para uma casa, mas vimos que o consórcio não acabaria em tempo ideal. Então, decidimos ver outras opções. A gente não imaginava que conseguiríamos o financiamento do apartamento, mas conseguimos e foi uma surpresa grande", relata.

AVALIAÇÃO

"Vemos que os jovens voltaram a sonhar, planejar metas de longo e médio prazos, mas buscam também estabilidade e estão preocupados com a empregabilidade no futuro"

**Fabrício Azevedo, coordenador da pesquisa**

## AS PESQUISAS

### Estudo X trabalho

**58,4%** trabalham e estudam
**19,6%** só estudam
**14,3%** só trabalham
**7,8%** não estudam e nem trabalham

METODOLOGIA

Pesquisa elaborada em parceria com a Empresa Júnior da UVV, de 17 a 25 de março de 2022, pela internet, com 245 pessoas, entre 18 e 25 anos. Do total, 50,2% tinham entre 21 e 23 anos; 32,7%, entre 18 e 20 anos e; 17,1%, entre 24 e 25 anos.

BRASIL

### Sonhos

**91 % dos entrevistados** com idade entre 21 e 24 anos disseram que um dos sonhos é ter uma casa própria.

### Prioridades no planejamento de vida

MÉDIA DE NOTAS DE 0 A 10

| Prioridade | Nota |
|---|---|
| Ter casa própria | 9,7 |
| Ter uma profissão | 9,7 |
| Ter estabilidade financeira | 9,6 |
| Ter uma família | 9,4 |
| Ter plano de saúde | 9,6 |

ESPÍRITO SANTO

### Sonhos

| Sonho | % |
|---|---|
| Estudar fora do País | 30,6% |
| Ter uma estabilidade financeira | 30,2 % |
| Ter uma casa própria | 12,7% |
| Trabalhar viajando pelo mundo | 10,2% |
| Comprar um carro | 8,2% |
| Ter um diploma | 8,2% |

### Como conquistar

| Forma | % |
|---|---|
| Organizando as finanças | 66,1% |
| Tendo meu próprio negócio | 14,7% |
| Trabalhando mais para ganhar mais | 10,2% |
| Poupando reservas | 9% |

**73,5%** querem realizar o sonho para ter mais qualidade de vida

### Prioridades no planejamento de vida

| Prioridade | % |
|---|---|
| Ter estabilidade financeira | 40,8% |
| Conquistar uma carreira de sucesso | 20,4% |
| Ter um plano de saúde | 16,3% |
| Ter uma casa própria | 13,5% |
| Ter uma família | 9% |

### Problemas

| Problema | % |
|---|---|
| Dívidas | 67,3% |
| Valores altos | 14,3% |
| Falta de oportunidade | 8,6% |
| Falta de experiência | 5,3% |
| Falta de planejamento/desorganização | 4,5% |

### Preocupações

| Preocupação | % |
|---|---|
| Não ter trabalho/ perder trabalho | 59,2% |
| Não conseguir realizar meus sonhos | 14,7% |
| Uma nova pandemia | 12,7% |
| Um novo isolamento social | 8,6% |
| Possibilidade de ficar endividado | 4,9% |

Fonte: Pesquisa Ejuvv, da UVV, em parceria com **A Tribuna**, e "Censo QuintoAndar", da DataFolha e Quinto Andar

Reportagem Especial

PLANOS DA JUVENTUDE

# "Dinheiro sem um destino é perdido", diz educadora

Mesmo com tantas instabilidades e frustrações por causa dos imprevistos da pandemia, os jovens não desistiram do planejamento para realizar seus sonhos.

A pesquisa desenvolvida pela Empresa Júnior da UVV (Ejuvv) em parceria com **A Tribuna** aponta que a maioria dos jovens (66,1%) pretende realizar seus sonhos organizando suas finanças.

"Os jovens estão entendendo que é preciso se planejar para realizar sonhos, e isso significa ter um destino para o dinheiro, pois, o dinheiro sem um destino, é um recurso perdido. Então, ter a clareza de qual o seu objetivo é primordial para poder juntar dinheiro todos os meses", observa a educadora financeira Mirna Borges.

Tudo é baseado num planejamento, destaca a psicóloga e especialista em carreiras Gisélia Freitas. "Não se pode deixar as rédias soltas e as coisas acontecerem mediante necessidades. Então, para alcançar seus objetivos, primeiro você tem de saber o que quer. Depois, colocar no papel e ver o que precisa fazer para alcançar esses objetivos".

Não é possível dar os primeiros passos para a realização dos sonhos se não houver uma clareza nas finanças. É o que afirma o educador financeiro Thiago Martello.

"Quando trazemos o termo da estabilidade para o âmbito da educação financeira, significa que se consegue equilibrar as entradas e saídas e ainda plantar uma semente para o seu futuro. Toda essa clareza e entendimento que estão sendo vistos agora, com os resultados da pesquisa, indicam que o incentivo da educação financeira já reflete um cenário mais positivo".

DIVULGAÇÃO

MIRNA: "É preciso se planejar"

Mas, tais planos e organizações financeiras podem trazer surpresas. De acordo com a pesquisa da Ejuvv, entre os problemas que mais atrapalham os jovens na realização dos sonhos estão as dívidas, conforme 67,3%.

"Infelizmente, ainda vemos muitos jovens que passam a organizar as dívidas apenas depois de vivenciarem um processo de descontrole financeiro ou quando passam a entender a necessidade de um planejamento para conseguir atingir seus objetivos e alcançar os seus sonhos", lamenta o coordenador da Serasa, Fernando Gambaro.

Quando a situação é de dívidas maiores que os ganhos, o planejamento é ainda mais necessário, destaca o coordenador.

META É VIRAR REFERÊNCIA

KADIDJA FERNANDES/AT

## Salão e curso de tranças

Desde a adolescência, a trancista Joicy de Aguiar Valentin, 20, tem o sonho de ter seu próprio estúdio e uma carreira sólida no ramo. Rumo à estabilidade financeira, ela conseguiu conquistar a primeira parte do seu sonho e já montou o planejamento para se tornar referência.

"Quero muito ser referência no Estado. Já conquistei o meu estúdio e dou curso de tranças", conta.

"Sempre fui muito impulsiva. Quando queria conquistar algo, fazia o possível e o impossível e realmente conseguia. Foram dois meses para conseguir os móveis do estúdio, decorar e entrar, mas deu tudo certo. Meu maior medo era entrar no salão e não ter a quantidade de clientes que esperava. Mas estou disposta a diminuir o lucro só para manter meu sonho de pé".

KADIDJA FERNANDES/AT

ESTUDOS FORA DO PAÍS

## Rumo ao Canadá

O universitário Lucas Gabriel Endlich Corneau, de 21 anos, está embarcando para o Canadá para realizar o sonho de estudar fora do País por um ano. Ele sempre teve o desejo de fazer intercâmbio e contou com a ajuda da família para isso.

"Comecei a pesquisar sobre o intercâmbio no meio do ano passado. Havia três opções de países em que poderia trabalhar remunerado e estudar pelo programa da escola. Optei pelo Canadá. Além de estudar, vou tentar conseguir um emprego e, depois, um estágio", conta.

## Jovens são 12,6% dos inadimplentes do Brasil

O Brasil tem mais de 64 milhões de pessoas com contas em atraso e que são consideradas inadimplentes. Desse montante, 12,6% têm até 25 anos e as principais dívidas deles são por conta do cartão de crédito. Foi o que mostrou o Mapa da Inadimplência, divulgado no último dia 14 pela Serasa.

"Apesar deste cenário, a Serasa enxerga essa realidade e oferece ferramentas para auxiliar neste caminho de educação financeira. Felizmente, o número de interessados em conteúdos sobre educação financeira vem crescendo no Brasil", comenta o coordenador da Serasa, Fernando Gambaro.

No Brasil, segundo o coordenador, a educação financeira não é uma obrigatoriedade de ensino nas escolas e, por não terem esse olhar treinado para as finanças, muitos jovens podem entrar em dívidas logo após conseguirem o primeiro emprego.

"São muitos os fatores que levam a esse endividamento e o cartão de crédito é um dos maiores vilões", alerta.

Pensando na realização dos sonhos, a educação financeira é peça fundamental, na opinião do diretor de Vendas da Argo, Emerson Lima.

"O jovem deve saber o que, como e quanto gastar, a fim de conseguir realizar o sonho da casa própria. Esse público tem procurado comprar imóveis em construção porque existe um fluxo mais suave de parcelas, o que permite pagar aos poucos", explica.

SERVIÇO

### Feirão Limpa Nome

- O CONSUMIDOR pode tentar negociar o débito. Até a próxima quinta-feira, é possível fazer isso no Feirão Limpa Nome Emergencial da Serasa (www.serasa.com.br).
- SÃO OFERECIDOS descontos de até 99% do valor total da dívida.
- PARA MAIS INFORMAÇÕES, basta acessar: feiraolimpanome.com.br ou ligar para 0800 591 1222.
- NO CASO DE ACORDO parcelado, é preciso pagar em dia todas as parcelas e evitar que o nome fique sujo novamente, além de ficar atento às dicas de educação financeira.

Fonte: Serasa.

DICAS PARA ALCANÇAR OS SONHOS

## Planejamento e mudanças na rotina

### 1 Coragem

- PRIMEIRO, é preciso ter coragem para entender o que está acontecendo e como está a vida financeira. Ignorar, só prejudica o sonho.

### 2 Análise

- ANOTE TODOS os ganhos e gastos correntes do mês. Sente, mapeie e detalhe todas as entradas e saídas de dinheiro. Liste como e onde ganha, e onde gasta o seu dinheiro. Com essa clareza, é possível fazer um planejamento mais preciso. Se a conta não fecha, não tem jeito, precisa dar um passo para trás, com algumas ações.

### 3 Faça renda extra

- PROCURE EM CASA itens que não utiliza mais: roupas, acessórios, eletrodomésticos, ferramentas, etc, e anuncie para vender.
- NEGOCIE FÉRIAS e horas extras na empresa onde trabalha.
- TENTE UM TRABALHO temporário. É cansativo, mas precisa ter em mente que esse esforço tem prazo e é para um bem maior.

### 4 Reduza custos

- AVALIE O SEU dia a dia e veja o que pode ser cortado, reduzido, dividido com outras pessoas, como custos com automóvel e gasolina, pacotes de serviços de televisão e internet.
- RENEGOCIE o valor dos pacotes de serviço de televisão, internet, do aluguel e da mensalidade escolar, por exemplo.
- NEGOCIE COM SEU núcleo familiar todas as novas medidas para sanar suas dívidas.

### 5 Pague as dívidas

- ESTABELEÇA um percentual possível (em torno de 1/3) dos ganhos que será destinado ao pagamento das suas dívidas.
- NEGOCIE com os credores os novos prazos, valores de prestações e, se possível, as taxas de juros.
- ESTABELEÇA lista de prioridades das dívidas mais importantes, com juros mais altos. Uma dica é começar pelas dívidas de bens essenciais, como água e energia, indo depois para aquelas com maior taxa de juros.

### 6 Novos hábitos

- ESTABELEÇA uma nova rotina, para que, depois de ter quitado as dívidas, possa economizar o valor do qual abriu mão, buscando montar uma reserva de contingência e criar um novo planejamento.

### 7 Planeje os sonhos

- DIVIDA OS OBJETIVOS em quatro diferentes prazos: curto, até dois anos; médio, até cinco anos; longo, até 15 anos, e aposentadoria. Aplique o dinheiro diferentemente para atingir cada um desses objetivos.

Fonte: Especialistas consultados.

Reportagem Especial

PLANOS DA JUVENTUDE

# Pandemia acelerou desejo de tornar realidade o sonho

**Para especialistas, a pandemia mudou a forma de olhar para o futuro. Ficar sem emprego é o principal medo dos jovens**

O longo período de incertezas que veio junto com a pandemia fez com que os jovens desejassem mais estabilidade e investissem em seus planos, Além disso, acelerou o desejo de que os sonhos se tornem realidade.

"Acredito que há uma urgência de fazer com que os sonhos se concretizem para ultrapassar a sensação de tempo perdido por conta da pandemia", analisa a psicóloga Camilla Viana.

A pandemia mudou o jeito de olhar para o futuro, segundo a gerente de Vendas da Construtora Proeng, Simone Mozine.

"O futuro, agora, está mais próximo, não é mais daqui a 10 ou 20 anos. Com isso, o sonho da tal liberdade, de ter sua independência financeira, de fazer a viagem dos sonhos. Trouxe também o sonho do apartamento próprio mais cedo, isso acontece cada vez mais cedo".

Membro da Ordem dos Economistas do Brasil, a professora Selma Vasquez, da FIA Business School, diz que os sonhos são um excelente gatilho para despertar a motivação para vencer desafios.

"No entanto, é importante dedicar especial atenção à sua capacidade real de concretização", frisa.

Mas, a preocupação com o futuro ainda ronda o planejamento dos sonhos dos jovens. A pesquisa desenvolvida pela Empresa Júnior da UVV (Ejuvv) em parceria com **A Tribuna** mostrou que a principal preocupação em relação ao futuro, para 59,2%, é não conseguir emprego ou perder o trabalho.

"O medo é uma escola sem muros. Ele nos guia para decisões ponderadas. Não é sinônimo de fraqueza ou covardia, e nem sempre paralisa. O planejamento com gerenciamento de riscos, bem como pensar em novas alternativas, como 'plano B', podem ser imprescindíveis", salienta o psicólogo Alexandre Vieira.

O administrador e especialista em Carreira Glaucio Siqueira destaca que a pesquisa com os jovens evidencia a preocupação com o sucesso profissional. "Para isso, a característica necessária é a adaptabilidade, ou seja, a capacidade de se ajustar e se reinventar rapidamente".

Para que o medo não se torne realidade, é importante ter dedicação, conforme a psicóloga Vânia Goulart.

"Apaixone-se pelo que faz. Tudo feito com dedicação terá valor agregado e poderá ser remunerado. Aprenda o máximo que puder sobre o assunto e seja o especialista. Seja grato e comemore cada passo conquistado", orienta.

DIVULGAÇÃO

CAMILLA VIANA: "Há urgência de fazer com que os sonhos se concretizem"

## OPINIÕES

DIVULGAÇÃO

"Antecipar sonhos pode levar ao endividamento. A pressa em realizá-los pode ter um preço muito alto"

Thiago Martello, educador financeiro

"A única forma de mudar e conquistar o que se quer é por meio da educação, do aprendizado"

Vânia Goulart, psicóloga

DIVULGAÇÃO

KADIDJA FERNANDES - 20/12/2021

"Planejamento com gestão de riscos e pensar em alternativas, como 'plano B', são ações imprescindíveis"

Alexandre Vieira, psicólogo

## Parcela dos "nem-nem" preocupa especialistas

O levantamento feito pela Empresa Júnior da UVV (Ejuvv) em parceria com **A Tribuna** evidenciou a preocupação dos jovens com a carreira profissional e a estabilidade financeira.

Mas, a parcela dos jovens que nem estudam e nem trabalham preocupa os especialistas. Eles são 7,8% dos que participaram da pesquisa. No Brasil, representam, 30% dos jovens de até 29 anos, segundo a consultoria IDados.

Para o administrador Glaucio Siqueira, coordenador da Câmara de Empreendedorismo do Conselho Regional de Administração do Espírito Santo (CRA-ES), esse grupo de jovens é um desafio social.

"O impacto sobre a economia é muito grande. Essa mudança só virá com alteração de perspectivas e de sonhos. Ela depende da educação e dos grupos de apoio, formados por outros jovens de mentalidade diferente. Somente um inspirando o outro pode mudar essa realidade".

A cultura paternalista é apontada pela psicóloga e especialista em Carreira Gisélia Freitas como uma das razões para essa população de jovens aumentar.

Para a psicóloga Vânia Goulart, diretora da Selecta, o caminho para mudar passa pelo conhecimento e por oportunidades. "Pais e familiares, pessoas da rede de apoio desses jovens, precisam incentivar a busca pela independência, experiência e pelo conhecimento".

DIVULGAÇÃO

GISÉLIA Freitas: cultura paternalista

DIVULGAÇÃO

ESPAÇO home office: prioridade

## Tecnologia e funcionalidade são desejos na casa própria

Modernidade e tecnologia, associadas a uma boa localização. É isso que os jovens procuram na hora de decidir por casa ou apartamento dos sonhos. Segundo as construtoras, essas são características indispensáveis nos novos empreendimentos.

"Tem de ser perto de tudo. Ninguém quer mais perder tempo no trânsito ou fazendo coisas onde já há recursos tecnológicos que facilitam nosso cotidiano. Todos querem que tenha lazer, mas não abrem mão dos espaços funcionais, como coworking (espaços de home office compartilhado) e sala de reunião, por exemplo", descreve a gerente de Vendas da Construtora Proeng, Simone Mozine.

A preferência desse público, originalmente, é por apartamentos menores, de um e dois quartos, que tenham diferenciais inovadores e que foram criados em função da pandemia, explica o diretor de Vendas da Argo, Emerson Lima.

"Há opção por espaços home office, delivery, valorização de áreas verdes, com horta e pomar, por exemplo. Além disso, eles preferem os imóveis 'pet friendly' (amigo dos animais), já que os pets são parte da maioria das famílias".

Os jovens querem, hoje, muito mais atributos do que apenas os clássicos piscina, sauna e churrasqueira, segundo Emerson.

Para conquistar o sonho, a gerente de Vendas Simone Mozine diz que é preciso começar a juntar um montante em dinheiro para pagamento de sinal de um imóvel o quanto antes.

"De preferência, com o empreendimento ainda na planta, onde há facilidades de pagamento junto à construtora. Pode pensar em pequenas modificações, para quando o apartamento ficar pronto, já ser do jeito sonhado pela pessoa".

Um outro desejo dos jovens também foi evidenciado na pesquisa: o de estudar fora do País.

"Acredito que o sonho de estudar fora sempre esteve latente entre os jovens. Ter uma experiência internacional e de investir na vida pessoal e profissional. Com o advento da pandemia, esse sonho ficou reprimido, mas se tornou um desejo latente nesse momento da pandemia", comenta a gerente da Experimento Vitória, Jackeline Teubner Guasti.

# A melhor compra imobiliária é aqui!

## CONDIÇÕES SUPER ESPECIAIS

**ED. TURIM**
ITAPARICA

2 QUARTOS c/suíte

A partir de R$ 420.670

**ED. PRAIA BOULEVARD**
ITAPARICA

2 QUARTOS c/suíte

EM CONSTRUÇÃO

A partir de R$ 444.820

**RESIDENCIAL ARGO CAMBURI**
JARDIM CAMBURI

2 QUARTOS c/suíte

A partir de R$ 525.130

**ED. CATAMARÃ**
PRAIA DA COSTA

2 QUARTOS c/suíte

A partir de R$ 626.290

**ED. VERDEN**
ITAPOÃ

4 QUARTOS c/suíte / 4 vagas

R$ 1.071.800

**ED. MADRI**
JARDIM DA PENHA

3 QUARTOS c/suíte

R$ 1.215.040

**OPORTUNIDADE POR TEMPO LIMITADO!**

## VISITE HOJE NOSSOS STANDS

- Rua Esméria de Barros Diorce, 470 • **Jardim Camburi**
- Rua Coronel Otto Neto • **Praia de Itaparica**
- Rua Afonso Pena com Rua Joubert Costa • **Praia da Costa**

FALE CONOSCO:
4009-8989
99932-4020

REALIZAÇÃO
**ARGO**

Imagens meramente ilustrativas. Válido até 31/03/2022 ou enquanto durar o estoque. Área de lazer e portaria entregue montado e decorado conforme memorial descritivo. Saiba mais: argo.com.br/mci

FALE COM AS EDITORAS GIOVANA RANGEL E KELLY KALLE
E-MAILS: cidades@redetribuna.com.br / policia@redetribuna.com.br

"NOVO CARNAVAL"

# Folia garantida com ensaios e desfile

**Além do evento oficial das escolas no Sambão do Povo, haverá em abril festas em várias cidades, inclusive com atrações nacionais**

**Jonathas Gomes**

Com o desfile das escolas de samba confirmado para os dias 7, 8 e 9 de abril no Sambão do Povo, em Vitória, o Carnaval de 2022 já tem uma "segunda edição" garantida com a programação de festas em todo o Estado. O "novo Carnaval" estende a folia e atrai shows nacionais durante o mês de abril.

Os capixabas podem preparar as fantasias e reunir os amigos: vai ter festa para todos. Os ensaios técnicos das escolas de samba do Carnaval de Vitória 2022 têm ocorrido de terça a quinta-feira, com entrada gratuita e um "gostinho" do que vai rolar no desfile oficial.

As agremiações estão a todo vapor para realizar os ajustes finais para entrar na avenida e interagir com os foliões.

Passista da Independente de Boa Vista, Nathalya Lyrio, 22 anos, relata a emoção de voltar a desfilar e, junto ao passista Guilherme Borge e às musas Evinny Cezar e Swellen Nascimento, conta que a escola de Cariacica prepara um desfile para esbanjar alegria.

"Só de imaginar já ficamos arrepiados e eufóricos. Vou atravessar a avenida sorrindo e com as lágrimas escorrendo no rosto. Sentir a alegria do Carnaval capixaba de novo é revigorante. Estamos felizes com o sucesso de todas as escolas".

A musa da Mocidade Unida da Glória (MUG), Layla Bastos, 35 anos, diz que a ansiedade já toma conta dos integrantes da escola de samba durante a preparação final para o desfile, principalmente após tantos desafios para fazer o Carnaval acontecer em 2022.

"Entrar na avenida vai dar um arrepio maior. Todos estão muito alegres, com disposição para desfilar e na expectativa de fazer uma festa linda. Vamos entrar na avenida com muito luxo e mostrar samba no pé", afirmou ao lado da musa Joyce Krystyny e do muso Fernando Oliveira.

Com a determinação do governo do Estado de que o uso de máscaras não é mais obrigatório em ambientes abertos na Grande Vitória, a expectativa dos foliões é de que todos possam mostrar os sorrisos durante a festa do Carnaval no Estado.

"Os sorrisos e a expressão do rosto falam muito. Ver as pessoas interagindo de perto, cantando e sorrindo vai ser emocionante", comemora a passista Nathalya Lyrio.

A decisão se deve à queda nos números da pandemia no Estado, registrados nas últimas semanas. Caso Vitória permaneça em risco baixo, a medida deve valer para os dias de folia no Sambão do Povo.

> "Só de imaginar já ficamos arrepiados e eufóricos. Vou atravessar a avenida sorrindo e com as lágrimas no rosto"
>
> **Nathalya Lyrio, passista**

LUCAS SANDONATO/AT

**A MUSA EVINNY**, os passistas Nathalya e Guilherme e a musa Swellen, da Boa Vista: preparativos para o desfile

DOUGLAS SCHNEIDER/AT

**JOYCE**, Fernando e Layla, da MUG

## PROGRAMAÇÃO DAS ESCOLAS

### Ensaios técnicos

- **AINDA HÁ** ensaios técnicos das escolas de samba nesta semana, no Sambão do Povo, na capital.
- **OS ENSAIOS** são abertos ao público, com entrada gratuita.
- **TERÇA-FEIRA:** Independente de São Torquato, às 20h; e Unidos da Piedade, às 21h30.
- **QUARTA-FEIRA:** Chegou o Que Falta-va, às 20h; e Novo Império, às 21h30.
- **QUINTA-FEIRA:** Chega mais, às 20h; e Boa Vista, às 21h30.

### Programação das escolas

- **AS ESCOLAS** de samba terão programação especial até o desfile oficial, que acontece nos dias 7, 8 e 9 de abril.
- **A PROGRAMAÇÃO** já se inicia no primeiro fim de semana de abril, com participação de integrantes de diversos quesitos, como a bateria.

### MUG

- **A MUG** fará um show especial do dia 3, às 19h30. O evento será na quadra da escola, na Glória, em Vila Velha. A entrada custa R$ 10, na bilheteria.
- **O SHOW** terá apresentações de intérpretes, rainhas, passistas, baterias, baianas, casais de mestre-sala e porta-bandeira, destaques e segmentos, DJ Pato, entre outras atrações.

### Piedade

- **A TRADICIONAL** "descida da Piedade", que reúne foliões no Centro de Vitória, será no dia 5, às 9 horas.
- **O TRAJETO** passa pela Rua Sete de Setembro, pela Rua Graciano Neves e se encerra na Rua Maria Saraiva, todas no Centro da capital.

### Novo Império

- **HAVERÁ** ensaio geral no próximo domingo, às 19h, na quadra da escola, em Caratoíra, Vitória.

### Imperatriz do forte

- **HAVERÁ** ensaio geral da escola no próximo domingo, 17h, na Rua General Calmon, em Forte de São João, Vitória.

### Boa Vista

- **HAVERÁ** ensaio de rua no próximo sábado, às 17h, na Rua Muniz Freire, em Itaquari, Cariacica.
- **A BOA VISTA** terá, ainda, ensaio geral no dia 5, às 20h, na quadra da escola, em Itaquari, Cariacica.

SAIBA MAIS SOBRE O DESFILE

### Ingressos para o desfile

- **AINDA HÁ** ingressos para prestigiar o desfile das escolas de samba nos dias 7, 8 e 9 de abril, no Sambão do Povo.
- **AS ENTRADAS** estão sendo vendidas pelo site www.lebillet.com.br.
- **O GRUPO ESPECIAL** desfila no dia 9 de abril, e os ingressos para a arquibancada custam a partir de R$ 45.
- **O GRUPO DE ACESSO A** desfila no dia 8 de abril, com ingressos de arquibancada a partir de R$ 30.
- **JÁ O GRUPO DE ACESSO B** desfila no dia 7, e os ingressos poderão ser adquiridos mediante troca de alimentos não perecíveis.
- **O PASSAPORTE** para assistir aos desfiles dos dias 8 e 9 de abril custa a partir de R$ 60.
- **HÁ INGRESSOS** para todos os camarotes oficiais do desfile. Para o dia 8, há ingressos a partir de R$ 70 nos camarotes Vix, P12 e Panela de Barro.
- **PARA O DIA 9**, há ingressos a partir de R$ 300 no Camarote Panela de Barro e por R$ 350 nos camarotes Porto, P12e Vix, além de R$ 450 no Caramote Woods.

### Ordem do desfile

**Dia 7 (Grupo B)**

- 1º: Unidos de Barreiros
- 2º: Independente de Eucalipto
- 3º: Mocidade Serrana
- 4º: União Jovem de Itacibá
- 5º: Mocidade Serrana
- 6º: Tradição Serrana

**Dia 8 (Grupo de Acesso)**

- 1º: Independente de São Torquato
- 2º: Chega Mais
- 3º: Chegou O que Faltava
- 4º: Mocidade da Praia
- 5º: Rosas de Ouro
- 6º: Pega no Samba
- 7º: Império de Fátima

**Dia 9 (Grupo de Especial)**

- 1º: Unidos de Jucutuquara
- 2º: Imperatriz do Forte
- 3º: Novo Império
- 4º: Independentes de Boa Vista
- 5º: Mocidade Unida da Glória
- 6º: Unidos da Piedade
- 7º: Grêmio Recreativo Andaraí

RESISTÊNCIA

LUCAS SANDONATO/AT

### Emoção na avenida

A rainha de bateria da Unidos de Jucutuquara, Schyrley Moura, 41 anos, conta que, já no ensaio técnico, os integrantes da escola de samba sentiram a troca de energia com o público e, agora, todos estão ansiosos para o desfile oficial.

"Vimos a emoção nos olhos de todos. Pudemos mostrar que o Carnaval resiste e comemoramos a vida, principalmente após as grandes perdas da pandemia ao longo desses dois anos. A expectativa está alta e o ensaio nos deixou em êxtase", comemora.

Fonte: Liesge, Escolas de Samba, site Le Billet, Sensacional Eventos e LM Eventos.

"NOVO CARNAVAL"

# Festas com 25 atrações nacionais

A folia estendida irá agitar a agenda de shows no Estado, em abril. Grandes nomes, como os cantores João Gomes, Nando Reis, Silva, Dilsinho e a banda Sorriso Maroto estão entre as 25 atrações nacionais que se apresentarão na Grande Vitória e em outras cidades.

Já no próximo sábado, o Bloco do Silva movimenta, na Área Verde do Álvares Cabral, em Vitória, o primeiro fim de semana do mês e traz participações especiais e shows de artistas nacionais. Karol Conká, Ju de Paulla, Attooxxá, DJ Rafael Dias Day e Heavy Baile são as atrações de sábado no festival.

O público poderá, ainda, cantar os sucessos do capixaba, além do repertório repleto de clássicos de cantores da música brasileira, como Daniela Mercury, Banda Eva, Caetano Veloso, Gal Costa, Gilberto Gil e outros.

A universitária Bárbara Nascimento, 23, relata que estava com saudade de frequentar festivais e já está ansiosa para assistir ao show de Silva com participação de Criolo, além do show de Karol Conká.

"Será o primeiro festival que iremos depois do início da pandemia. Estamos com saudade dos shows e ansiosos para aproveitar o momento em família".

Ela irá ao festival com sua mãe, a aposentada Soraia Nascimento, 60, e os irmãos Brenda Nascimento, 28, e Breno Nascimento, 18. Soraia conta que todos da família fizeram isolamento social rígido durante os períodos mais críticos da pandemia.

Agora, com a folia estendida e shows nacionais confirmados em abril, a família está ansiosa para se divertir e para ampliar o repertório musical.

"Somos fãs do Silva e o festival vai ser uma chance para conhecermos novos artistas. Com todos vacinados, ficamos mais tranquilos em retomar a vida social e voltar a ir aos shows", conta Soraia.

Outras regiões do Estado devem atrair multidões para shows de artistas com hits consagrados.

Colatina irá receber, em 20 de abril, os cantores de piseiro João Gomes, Vitor Fernandes e Tarcísio do Acordeon, para shows no Festival PiZro.

Já Alegre terá três dias seguidos de festa com shows dos cantores Fernando & Sorocaba, Amado Batista e Renato Teixeira, no Alegre Rodeio Festival, que começa em 21 de abril.

**OS IRMÃOS** Brenda, Breno e Bárbara, e mãe deles, Soraia Nascimento, vão curtir o Bloco do Silva, no Álvares Cabral, em Vitória. É o primeiro evento que eles vão participar após o início da pandemia

LUCAS SANDONA/RQUIT

## SAMBÃO DO PVO

### Persistência

O gerente de projetos Carlos André Fraga, 39, é apaixonado por Carnaval e se diz feliz em presenciar o retorno dos desfiles das escolas de samba, junto aos seus amigos. Natural do Rio de Janeiro, ele diz que o espetáculo capixaba não deixa a desejar à festa carioca.

"Estou ansioso para os desfiles e sinto como se vivêssemos a experiência pela 1ª vez. Enxergo a persistência das comunidades para fazer o Carnaval acontecer", disse ao lado dos amigos Thaylle Rovetta, Lorena Porto e Guilherme Chamoun.

## SHOWS EM ABRIL

### 1 a 16 Vitória

**DIA 1**
- ATRAÇÕES: Sorriso Maroto e Dilsinho, às 22h.
- LOCAL: Privilège Vitória, na Praia do Canto.
- INGRESSOS: a partir de R$ 100.
- VENDAS: www.superticket.com.br.

**DIA 2**

**Bloco do Silva**
- ATRAÇÕES: Bloco do Silva, com Silva, Karol Conká, Criolo, Ju de Paulla, Attooxxá, DJ Rafael Dias Day (RDD) e Heavy Baile, às 16h.
- LOCAL: Área Verde do Álvares Cabral, em Bento Ferreira.
- INGRESSOS: a partir de R$ 100. Vendas: bileto.sympla.com.br.

**Vitória Trap Funk**
- ATRAÇÕES: Matuê, VK Mac, Choji e Pocah, às 21h.
- LOCAL: Privilège Vitória, na Praia do Canto.
- INGRESSOS: a partir de R$ 90.
- VENDAS: www.superticket.com.br.

**DIA 8**
- ATRAÇÕES: Nando Reis e "Gabriel, O pensador", às 22h.
- LOCAL: Privilège Vitória, na Praia do Canto.
- INGRESSOS: a partir de R$ 60 reais.
- VENDAS: www.superticket.com.br.

**DIA 30**
- ATRAÇÕES: Banda Olodum, às 18h.
- LOCAL: Gordinho Sambão, na Praia do Canto.
- INGRESSOS: a partir de R$ 60.
- VENDAS: lebillet.com.br.

### 17 a 20 Serra

**DIA 1º**
- ATRAÇÕES: Bandalrie Banda Biquíni Cavadão, às 22h.
- LOCAL: Steffen Centro de Eventos, em Jardim Limoeiro.
- INGRESSOS: a partir de R$ 250.
- VENDAS: lebillet.com.br.

**DIA 20**
- ATRAÇÕES: É o Tchan e Beto Jamaica, às 20h.
- LOCAL: Spettus, em São Francisco.
- INGRESSOS: a partir de R$ 30.
- VENDAS: superticket.com.br.

### 21 Colatina

**DIA 20**
- ATRAÇÕES: João Gomes, Vitor Fernandes e Tarcísio do Acordeon, às 21h.
- LOCAL: Festival PiZro, em Barbados.
- INGRESSOS: a partir de R$ 110.
- VENDAS: lebillet.com.br.

### 22 a 25 Alegre

**DIA 21**
- ATRAÇÕES: Renato Teixeira.
- LOCAL: Alegre Rodeio Festival, em Vila Reis.
- INGRESSOS: a partir de R$ 90.
- VENDAS: lebillet.com.br.

**DIA 22**
- ATRAÇÕES: Amado Batista.
- LOCAL: Alegre Rodeio Festival, em Vila Reis.
- INGRESSOS: A PARTIR DE R$ 90.
- VENDAS: lebillet.com.br.

**DIA 23**
- ATRAÇÕES: Fernando & Sorocaba.
- LOCAL: Alegre Rodeio Festival, em Vila Reis.
- INGRESSOS: a partir de R$ 90.
- VENDAS: lebillet.com.br.

**DIA 24**
- ATRAÇÕES: Bruna Viola.
- LOCAL: Alegre Rodeio Festival.
- INGRESSOS: a partir de R$ 60.
- VENDAS: lebillet.com.br.

Fonte: Estabelecimentos citados.

ROGER BONGESTAB **NUTRÓLOGO, CIRURGIÃO E ESPECIALISTA EM OBESIDADE**

# “Mitos e fake news são os maiores vilões das dietas”

**Médico afirma que as pessoas precisam encarar a obesidade como doença para ter sucesso na luta contra a balança**

Marcela Delatorre

Na teoria, emagrecer é simples: gastar mais energia do que ingerir ao longo do dia. Porém, não é tão fácil assim. Cerca de 60% da população brasileira acima de 18 anos tem excesso de peso, conforme dados da Pesquisa Nacional de Saúde (PNS), de 2019. Esse índice representa aproximadamente 96 milhões de pessoas.

Entre os problemas que atrapalham o caminho para o emagrecimento eficiente e saudável estão mitos que circulam, principalmente na internet, acerca de receitas milagrosas, que prometem o emagrecimento rápido e fácil.

Cirurgião especialista em Obesidade, o nutrólogo Roger Bongestab afirma que o processo de emagrecimento requer equilíbrio e que os mitos que circulam são os maiores vilões desse processo.

“Hoje em dia, todo mundo diz saber como o tratamento para a obesidade funciona, todos têm ideias de alguma coisa que faz perder gordura de forma milagrosa, mas, no fundo, são apenas ilusões”.

Em entrevista para **A Tribuna**, o médico detalhou os principais mitos e ditos populares que cercam o tema.

**A TRIBUNA – Houve aumento da obesidade entre os jovens nos últimos anos?**

**ROGER BONGESTAB –** Sim! É crescente, não só entre os jovens, como também nas outras faixas etárias, inclusive idosos: 60% da população brasileira está acima do peso. Isso é altíssimo. Entre os adolescentes, mais de 15% se encontram acima do peso.

Acredito que isso esteja acontecendo devido ao estilo de vida que a grande maioria segue. A alimentação passou a ser com produtos industrializados e a atividade física não é uma prioridade.

> “Hoje em dia, todo mundo diz saber como o tratamento para a obesidade funciona, mas, no fundo, são apenas ilusões”

Dentre os problemas desse estilo de vida estão prejuízos à saúde, o aparecimento de doenças metabólicas, a obesidade e o sobrepeso, que está cada vez maior.

**> O que mais atrapalha as pessoas no processo de emagrecimento?**

Atualmente, sendo bem sincero, os mitos e as fake news são os maiores vilões das dietas. Ou seja, a pseudociência. Hoje em dia, todo mundo diz saber como o tratamento para a obesidade funciona, todos têm ideias de alguma coisa que faz perder gordura de forma milagrosa, mas, no fundo, são apenas ilusões.

> “A gordura não é uma vilã sempre. Em excesso, faz mal, mas ela é um macronutriente que aumenta a saciedade”

As pessoas precisam encarar a obesidade como doença. Ela é reconhecida pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como doença e precisa de acompanhamento de profissionais especializados.

**> Existem receitas milagrosas para emagrecer mais rápido?**

Receitas existem, mas os milagres, não. No final, as pessoas podem tentar de tudo, mas o milagre não vai chegar. Os pacientes entram no consultório e contam que já tentaram de tudo: dieta da lua, jejum intermitente, exercício intenso, mas não perdem peso e ficam frustrados. O sucesso do emagrecimento é não acreditar em mitos.

**> Quais os perigos de acreditar nas “receitas milagrosas”?**

Algumas pessoas usam substâncias sem prescrição que podem levar a óbito por insuficiência renal, hepática ou substâncias que levam a sérias alterações cognitivas.

**> A internet é a maior vilã neste processo?**

A internet abriu portas para que pessoas despreparadas possam vender as suas mentiras online. Existem profissionais sérios, mas tem um número cada vez maior de pessoas que querem chamar a atenção por meio da mídia. Às vezes, nem elas seguem o que dizem, mas estão lá enchendo os seguidores de mentiras.

**> Há muitos mitos sobre o emagrecimento. Por exemplo, água com limão realmente emagrece?**

É um mito. A água com limão não vai fazer você aumentar a queima de gordura. No entanto, é seguro beber. A fruta é rica em vitamina C e outros nutrientes que auxiliam na imunidade.

**> Substituir refeições por frutas é saudável?**

Não! O café da manhã, o almoço e o jantar devem ser compostos de três macronutrientes: carboidratos, proteínas e lipídios. Não podemos substituir essas refeições por frutas, que representam os carboidratos, porque a refeição fica pobre em gorduras e proteínas.

O corpo bem estruturado precisa desses três macronutrientes e, além disso, fruta em excesso também engorda.

**> E quanto aos chás: eles são bons para o emagrecimento?**

Sozinhos, sem uma alimentação saudável, os chás não emagrecem. Eles podem auxiliar no emagrecimento, uma vez que são fontes de hidratação e ajudam no controle da compulsão alimentar. Mas é preciso tomar cuidado com receitas milagrosas e com a frequência do consumo.

**> É verdade que musculação não emagrece?**

Mentira. Na musculação, você perde calorias, consegue acelerar o processo de gasto energético e faz a estruturação da massa muscular. Então, emagrece sim, além de aprimorar a força, a resistência e o crescimento muscular.

**> Praticar exercícios em jejum emagrece mais?**

Não há necessidade de fazer jejum para emagrecer mais. O importante é a quantidade de energia consumida nas últimas 24 horas. Se em jejum você consegue ter um rendimento melhor, tudo bem, tem gente que se adequa. Mas depende de cada pessoa.

**> Ingerir líquidos nas refeições engorda?**

Depende do líquido. Se for uma bebida zero ou água, não engorda. Mas sucos, álcool e refrigerante são bebidas que possuem calorias. Além disso, o líquido junto com a comida pode prejudicar a digestão, caso seja ingerido em excesso.

**> Suar muito emagrece?**

Não. Aqui é importante diferenciar mais uma vez o emagrecimento com a perda de peso. Quando você sua, você acaba perdendo peso porque está perdendo líquido corporal. Mas a perda calórica é muito pequena.

**> Dietas com sopa são ideais para o emagrecimento?**

Depende da sopa e da proporção de ingredientes que você colocar nela. Às vezes, um bife sacia mais, tem menos calorias e é melhor para o emagrecimento do que uma sopa com muitos carboidratos.

> “A obesidade é uma doença complexa, que vai além de comer muito. Nós não somos aquilo que comemos”

**> Comida diet garante emagrecimento?**

Não. Esses alimentos passam por muitos processos e acabam sendo mais pobres. A gordura não é uma vilã sempre. Em excesso, faz mal, mas ela é um macronutriente que aumenta a saciedade.

**> Alimentos integrais possuem menos calorias?**

Os alimentos integrais têm índice glicêmico menor, mas nem sempre menos calorias. Isso significa que são absorvidos mais lentamente e, portanto, acabam fornecendo uma saciedade mais prolongada, o que pode auxiliar no processo de emagrecimento.

**> O que acha da expressão: “emagrecer é fácil, só preciso fechar a boca”?**

Ninguém é gordinho porque quer. A obesidade é uma doença complexa, que vai além de comer muito. Nós não somos aquilo que comemos.

DOUGLAS SCHNEIDER/AT

**PARA** Roger Bongestab, perder peso requer equilíbrio. “É preciso tomar cuidado com receitas milagrosas”, alerta

**MUSCULAÇÃO** acelera o processo de gasto energético e ajuda a emagrecer

## PERFIL

**Roger Bongestab**

- **> É NUTRÓLOGO E CIRURGIÃO**, especialista em Obesidade.
- **> É MEMBRO** do Colégio Brasileiro de Cirurgiões (CBC), Associação Brasileira de Nutrologia e Sociedade Brasileira de Cirurgia Bariátrica e Metabólica (SBCBM).
- **> ATUALMENTE**, é chefe do Serviço de Nutrologia do Hospital Evangélico de Vila Velha (HEVV-ES).
- **> TAMBÉM** é professor na pós-graduação do Hospital Albert Einstein-SP e é diretor do Instituto de Nutrologia e Metabolismo Avançado.

# Anvisa divulga lista de emagrecedores proibidos

**São mais de 150 produtos no País que não têm segurança, eficácia e qualidade, e são comercializados de forma ilegal**

**Lorrany Martins**

A Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) divulgou a lista dos remédios para emagrecer proibidos pelo órgão. São mais de 150 produtos que não tiveram sua segurança, eficácia e qualidade aprovadas pela Agência e estão sendo comercializados de forma irregular.

São emagrecedores similares ao "50 ervas", que lembra o caso da enfermeira Edmara Abreu, que morreu após ser diagnosticada com hepatite fulminante.

Diante da gravidade do quadro, ela precisou de um transplante de fígado com urgência. O corpo, contudo, rejeitou o órgão. Familiares contaram à equipe médica que ela usava o produto. O caso aconteceu em São Paulo no mês passado e na época, a Anvisa já havia alertado sobre a proibição do chá.

A lista publicada no site do órgão será atualizada mensalmente e contempla todos os produtos que foram sujeitos à determinação de recolhimento, além da proibição de fabricação, distribuição, comércio, propaganda e uso, no período entre janeiro até o último dia 10 março.

Entre as proibições estão o Valeriana, Seca Barriga 600 mg, Slim Nature Detox e Sibutramin.

"Com o propósito de facilitar a identificação do comércio de emagrecedores irregulares, a Anvisa passa a disponibilizar em seu portal uma lista dos produtos proibidos. A divulgação tem por objetivo ampliar o acesso à informação, tanto para estabelecimentos, como para médicos e pacientes", justifica em nota.

A lista com todos os emagrecedores irregulares está publicada no site do **Tribuna Online.**

**PRODUTO** 50 ervas: venda é proibida no País, segundo a Anvisa

## Vacina contra gripe em Viana

O início da Campanha Nacional de Vacinação contra a Gripe começa no próximo dia 4 de abril. Mas, em Viana, a vacinação tem início amanhã nas unidades de saúde e não será necessário agendamento.

A campanha será dividida em duas etapas: primeiro os idosos e trabalhadores de saúde, depois crianças e grávidas.

A Prefeitura de Vila Velha também começa a vacinar os idosos esta semana nas unidades. O agendamento foi aberto na última sexta-feira.

No município, os idosos que vão receber a 4ª dose da vacina contra a covid-19 receberão também a vacina contra gripe, sem precisar agendar.

Na Serra, a vacinação contra a gripe será por agendamento aberto nas segundas e quintas, às 18 horas, pelo site da Prefeitura da Serra e no Shopping Montserrat, em Colina de Laranjeiras, das 9 às 17 horas.

## Fezinha

**MEGA-SENA**
Concurso 2466
02 - 03 - 13 - 20 - 53 - 54

**LOTOFÁCIL**
Concurso 2481
02 - 03 - 05 - 06 - 07
09 - 10 - 13 - 14 - 15
17 - 18 - 20 - 21 - 25

**LOTERIA FEDERAL**
Concurso 56499
1º PRÊMIO - 06.542 - 2º PRÊMIO - 88.785
3º PRÊMIO - 35.329 - 4º PRÊMIO - 89.385
5º PRÊMIO - 47.882

**DUPLA SENA** Concurso 2351
Primeiro sorteio
11 - 23 - 25 - 39 - 44 - 50
Segundo sorteio
11 - 19 - 23 - 24 - 34 - 37

**TIMEMANIA**
Concurso 1765
04 - 23 - 32 - 47 - 49 - 64 - 66

**QUINA**
Concurso 5813
02 - 37 - 58 - 74 - 80

**DIA DE SORTE**
Concurso 584
03 - 10 - 22 - 24 - 26 - 30 - 31

# FONTE GRANDE

POR LUIZ TREVISAN | fontegrande.coluna@gmail.com

### De vilão ambiental a herói da construção, o plástico evolui

A construção civil é hoje o setor que mais consome plástico transformado, 23,1%. E se dura mais de 200 anos para se decompor na natureza, transformado, o plástico é atualmente imprescindível à construção civil, indústria automobilística e de alimentos, incluindo cervejas artesanais.

"Há um mundo de possibilidades que se abrem no mercado. O uso do plástico é infinito", aponta o novo presidente do Sindiplast-ES, Nevilton Gasparini. E destaca: a construção civil, com 23,1%, é a que mais consome o plástico, seguida da indústria de alimentos (20,4%), artigos de comércio (9%), automóveis (8,9%) e bebidas (5,8%).

* * *

### Reciclagem pouca

Nevilton Gasparini cita que a reciclagem do plástico usado não passa hoje de 25%. "O ideal é o plástico biodegradável. Já há experimentos, porém, esse tipo é quatro vezes mais caro, ainda não se sustenta comercialmente". Sobre o uso das polêmicas sacolas de supermercados, tão condenadas por ambientalistas, concorda que é preciso limitar. "Mas, antes, é preciso mudar a cultura desse uso. Vilão do meio ambiente não é o plástico, mas o seu descarte incorreto", diz.

* * *

### Laços da imortal...

Empossada na Academia Brasileira de Letras, na cadeira número 17, a atriz Fernanda Montenegro é viúva do capixaba Fernando Torres, também ator, que nasceu em Guaçuí e dá nome ao teatro municipal, inaugurado pelo então prefeito Luiz Moulin, em 1983.

"O pai do Fernando, Manoel Monteiro Torres, era médico e foi o primeiro prefeito de Guaçuí, eleito em 1929", cita Moulin, ressaltando que o teatro é motivo de orgulho e onde pulsam as manifestações culturais da região. "Mesmo na pandemia, funcionou regularmente", frisa.

* * *

### ...Palavras dela

Fernanda Montenegro gerou polêmica entre brasilienses quando, em entrevista, disse: "Penso que Brasília é um país invasor que coloniza o Brasil". Referia-se, naturalmente, ao comando dos poderes e influências, como a bancada da bala, do agronegócio e outras do Congresso.

ARQUIVO DIGITAL/DIVULGAÇÃO

**NOITES CAPIXABAS** – Raro registro de um encontro de músicos memoráveis. Animaram bailes, shows e participaram das primeiras gravações regionais de discos. Da esquerda para direita, Marinho Carlos (acordeon), Hélio Mendes (piano), Maurício de Oliveira (guitarra), Betinho (bateria), Edylio (baixo) e Moacyr Barros (saxofone).

* * *

### Câmera, ação

Um dos pioneiros da produção cinematográfica do Espírito Santo, incluindo raridades, o pernambucano Ramon Alvarado integra o "Acervo Capixaba", da produtora Pique-Bandeira Filmes, que fez novas cópias digitais de sete dos seus filmes. Serão exibidos, com presença do cineasta, em sessão especial, na próxima quinta-feira, no Sesc Glória de Vitória. Entrada franca.

* * *

### Vai monitorar

Lançada a pré-candidatura do deputado federal Felipe Rigoni ao governo, a próxima etapa é promover eventos e monitorar a aceitação por meio de pesquisas. Dependendo dos números registrados, segue em frente. Ou faz meia-volta e vai buscar a reeleição.

* * *

### Avenida no papel

Em um dos últimos atos quando era governador, Paulo Hartung aprovou projeto para construir uma avenida Beira-Rio, em Guaçuí, sua terra natal. Contudo, não saiu do papel até hoje.

#### CURTA

**DOIS EM UM.** Jorge Elias Neto lança, no próximo dia 7, "Manual de Estilhaçar Vidraças" e "A Arte do Zero". Livros serão autografados das 17 às 21 horas, na Biblioteca Adelpho Monjardim.

**GAUCHE E ZEBEDEU.** O duo Zébedeu e o cantor e compositor Juliano Gauche, atual morador de Manguinhos, se apresentam no Teatro Sônia Cabral, na noite do próximo domingo.

**PRIMEIRO DE ABRIL.** "Desta vez, a data, na próxima sexta-feira, será o dia da verdade para os candidatos às próximas eleições". Ouvido na sala do cafezinho da Assembleia Legislativa.

**COXIA.** Atriz Alcione Dias encerra hoje a "Oficina de Iniciação ao Teatro", no Centro Cultural Máximo Zandonadi, em Venda Nova do Imigrante.

**FILOSOFIA NA PANDEMIA.** "Acendeu a luz verde no mapa da covid-19. Vamos em busca do tempo perdido". Entreouvido em evento presencial, dos muitos que voltam a ser agendados.

NOVO CORONAVÍRUS

# Dose de reforço atrasada para 45% dos adultos

**De acordo com dados da Secretaria de Estado da Saúde, são 977.359 pessoas que ainda não tomaram a terceira dose contra a covid-19**

Lorrany Martins

O Espírito Santo já está aplicando a 4ª dose da vacina contra a covid-19 nos idosos, mas quase metade dos adultos, entre 18 e 59 anos, está com a 3ª dose em atraso.

Isso é o que mostra o painel Vacina e Confia, do governo do Estado, com dados da vacinação. De acordo com os números publicados até ontem, eram 977.359 pessoas na faixa etária com 3ª dose atrasada, o que representa 45% dos 2.133.434 que já tomaram a 2ª dose. Nesse grupo de idade, ainda há 228.121 que não tomaram nem a 2ª dose.

Entre os idosos esse número é menor. São 110.915 imunizações com atraso na 3ª dose, que representa 18% dos idosos que tomaram a 2ª dose.

De acordo com o levantamento nacional da Folha de São Paulo, a dificuldade de vacinação das doses adicionais não é só no Estado. No País, na última terça-feira, só 41% da população de 18 anos ou mais estava com as três doses em dia, sendo que há um mês atrás, a cobertura alcançava 38% do grupo.

Dos adultos habilitados a tomar a 3ª dose no País, 46% estavam com a imunização atrasada.

A baixa proporção é preocupante, especialmente com a circulação da nova subvariante da ômicron. Segundo estudos, a BA.2 pode ser até 40% mais transmissível.

Assim como a cepa anterior que estava circulando no País, pesquisas indicam que a BA.2 pode ter escape imunológico. Por isso, aqueles que tomaram ao menos três doses da vacina têm maior proteção.

"É muito importante que o País consiga avançar na cobertura de terceira dose. Ao que tudo indica, estamos terminando o ciclo da ômicron BA.1, mas já vemos o avanço de casos da BA.2 na Europa, principalmente em países que têm baixa proporção de vacinados com o reforço", diz a infectologista Raquel Stucchi, professora da Faculdade de Medicina da Universidade Estadual de Campinas (Unicamp).

LEONE IGLESIAS - 04/01/2021

**TRÊS DOSES** dão maior proteção contra novas cepas, afirma infectologista

## OS NÚMEROS DA COVID-19

**NAS ÚLTIMAS 24 HORAS:**

| CASOS REGISTRADOS | MORTES REGISTRADAS |
|---|---|
| 727 | 4 |

TAXA DE OCUPAÇÃO DOS LEITOS DE UTI **33,33%**

**DADOS NO ESPÍRITO SANTO**

| CASOS CONFIRMADOS | MORTES | CURADOS |
|---|---|---|
| 1.037.086 | 14.323 | 991.753 |

### Vacinação na Grande Vitória

| | 1ª dose ou única | Vacinação completa | População vacinada |
|---|---|---|---|
| Vitória | 355.541 | 350.186 | 103% |
| Vila Velha | 421.715 | 338.181 | 89% |
| Serra | 398.150 | 354.245 | 82% |
| Cariacica | 312.875 | 267.678 | 88% |
| Guarapari | 106.420 | 90.030 | 90% |
| Viana | 75.744 | 61.931 | 102% |
| Fundão | 18.299 | 15.514 | 89% |

Obs.: Dados retirados do Portal Vacina e Confia, da Secretaria de Estado da Saúde, do governo do Espírito Santo, até as 20h20.

Fonte: Painel Covid-ES e Portal Vacina e Confia.

## VACINAÇÃO

### Vitória

**Agendamento**

QUANDO: abriu agenda na última quinta-feira e, até a noite de ontem, ainda havia vagas.

LINK: agendamento.vitoria.es.gov.br ou pelo aplicativo Vitória Online.

**PÚBLICO**

> TODOS os públicos atuais.

### Cariacica

**Vacinação sem agendamento**

QUANDO: haverá um mutirão hoje e amanhã para imunizar idosos com a 4ª dose. Durante a ação, outros públicos também serão contemplados.

ONDE: hoje haverá aplicação em Flexal, no mesmo horário, das 8h às 16.

**PÚBLICO**

> PESSOAS COM 6 anos ou mais de todas as fases da campanha.

**Agendamento**

QUANDO: ainda há vagas disponíveis do último agendamento aberto.

LINK: vacinaeconfia.es.gov.br.

**PÚBLICO**

> PESSOAS DE 5 ANOS ou mais de todas as fases da campanha e 4ª dose de idosos com 60 anos ou mais.

### Serra

**Vacinação sem agendamento**

QUANDO E ONDE: de amanhã a sexta-feira das 9 às 17 horas no L2 do shopping Montserrat, em Colina de Laranjeiras.

**PÚBLICO**

> TODOS os públicos atuais.

**Agendamento**

QUANDO: amanhã às 18h.

LINK: gti.serra.es.gov.br/saude.

**PÚBLICO**

> TODOS os públicos atuais, incluindo as crianças e a 4ª dose em idosos com 60 anos ou mais.

### Vila Velha

**Vacinação sem agendamento**

QUANDO E ONDE: de amanhã até sexta-feira, das 9h às 15h, a aplicação será no Maanaim de Terra Vermelha, para quem precisar receber 1ª, 2ª, 3ª e 4ª dose.

> VACINAÇÃO noturna das 17h às 20h. Terça-feira a UMEF Escola Parque (Rua Cravo, s/n), em Jardim Colorado. Na quarta-feira, a imunização na EEEM Maura Abaurre (Rua Onze, nº 100), em Vila Nova. Na quinta-feira, em Paul, na UMEF Graciano Neves (Rua Couto Aguirre, s/n).

**Agendamento**

QUANDO E ONDE: vagas para a vacinação nas unidades de saúde de Araçás, Coqueiral de Itaparica e Vila Nova.

LINK: agenda.vilavelha.es.gov.br

**PÚBLICO**

> TODOS os públicos atuais.

Fonte: Prefeituras consultadas.

## TEMPO NA GRANDE VITÓRIA

**HOJE**

PROBABILIDADE DE CHUVA 0%

MÁXIMA 35º
MÍNIMA 22º

Sol e nebulosidade variável

**AMANHÃ**

PROBABILIDADE DE CHUVA 0%

MÁXIMA 33º
MÍNIMA 21º

Sol e nebulosidade variável

**TERÇA-FEIRA**

PROBABILIDADE DE CHUVA 90%

MÁXIMA 32º
MÍNIMA 21º

Sol com nuvens e previsão de 4 mm de chuva

**FASES DA LUA**

MINGUANTE ATÉ QUINTA
NOVA DE SEXTA A 08/04
CRESCENTE DE 09/04 A 15/04
CHEIA DE 16/04 A 22/04

**AS MARÉS**

PORTO DE VITÓRIA

ALTA 00h39(1,2m) 12h00(1,1m)
BAIXA 06h28(0,6m) 18h28(0,3m)

PORTO DE TUBARÃO

ALTA 00h25(1,2m) 11h59(1,1m)
BAIXA 06h27(0,6m) 18h31(0,3m)

**SOL**

NASCENTE 05h46
POENTE 17h46

Fonte: Climatempo e Marinha do Brasil

# Dez tratamentos para melhorar a vida sexual

**Entre as opções indicadas por especialistas, está uma terapia com ondas de choque para combater a impotência**

Ana Carolina Favalessa

Ter uma vida sexual ativa e equilibrada é sinônimo de saúde. Mas, há quem lide com problemas no sexo e, por medo ou falta de informação, não procura ajuda. Especialistas ressaltam, porém, que existem tratamentos e destacam 10 procedimentos.

Há técnicas como terapia com ondas acústicas e medicações para combater a impotência sexual masculina, e laser que aperta o canal vaginal, para mulheres.

A terapia com ondas acústicas ou de choque é uma das mais recentes e é utilizada em casos em que a disfunção erétil é de origem vascular. O equipamento propaga ondas acústicas na região peniana, estimulando a vascularização.

"Para manter a ereção, é importante que se tenha um bom aporte sanguíneo na região. Meu objetivo é recuperar a irrigação do tecido cavernoso peniano, que vai restaurar a função erétil", explicou a fisioterapeuta e sócia da Pelvic Saúde do Homem, Raquel Pompermayer, que faz a técnica no Estado.

A disfunção erétil é um dos principais problemas sexuais enfrentados pelos homens com o avanço da idade. Outra dificuldade é a ejaculação precoce, que, muitas vezes, tem causas psicológicas.

O urologista da Unifert Fernando Ferreira Chagas destacou que a causa para a disfunção erétil pode ser orgânica ou psicológica. "De acordo com a causa da impotência, vamos lançar mão dos tratamentos", pontuou o médico.

O urologista da Urovitória Henrique Barbosa de Menezes cita também o uso de medicação oral e terapia intracavernosa (injeção) para tratar o problema. "As recomendações para prevenção (da disfunção) são: ter vida saudável, fazer atividade física regularmente e não fazer uso de drogas".

Já para as mulheres, a questão psicológica é um dos principais bloqueios para ter uma boa relação sexual, segundo a ginecologista e terapeuta sexual Lorena Baldotto, colunista de **A Tribuna**.

"Atendo muitas pessoas com dor na relação. Isso tem de ser trabalhado com cuidado, porque a sexualidade da mulher está muito relacionada com a criação. Se ela tem dor na relação ou não tem orgasmo, não vai querer fazer sexo", disse.

Por isso, a psicoterapia pode ser um dos tratamentos. Outra indicação dela é o laser que aperta o canal vaginal, melhora a lubrificação e a sensação de penetração.

**A FISIOTERAPEUTA** Raquel Pompermayer usa a terapia de ondas de choque em paciente. Técnica é feita em 6 semanas, em média

## Testes com anticoncepcional masculino têm 99% de eficácia

Uma equipe de cientistas dos Estados Unidos anunciou na última semana ter desenvolvido uma pílula anticoncepcional masculina que demonstrou ter 99% de eficácia para evitar gravidez.

Os resultados da pesquisa ainda são iniciais, já que foram realizados apenas testes com camundongos, mas os pesquisadores afirmam que o método contraceptivo estará disponível no mercado em até cinco anos. Os testes em humanos devem começar neste ano. As informações são do site Metrópoles.

A pílula masculina em estudo, diferentemente da pílula anticoncepcional feminina e de outros métodos contraceptivos destinados às mulheres, não usa hormônios e, por isso, não demonstrou efeitos colaterais nos animais utilizados dos testes.

"Vários estudos mostram que os homens estão interessados em compartilhar a responsabilidade contraceptiva com suas parceiras", disse o pesquisador Abdullah Al Noman, responsável por apresentar a pesquisa na reunião da American Chemical Society, realizada na última quarta-feira.

## SAIBA MAIS

### Os tratamentos

> NO DIA A DIA, muitos homens e mulheres lidam com problemas no sexo. Para orientá-los sobre os tratamentos atuais, especialistas listaram algumas opções. Mas, a escolha do procedimento ideal para cada pessoa é feita pelo profissional habilitado.

### Para homens

**1 Medicações orais**

> QUANDO O PROBLEMA tem causa orgânica, o tratamento medicamentoso pode ser uma saída. No caso de homens com disfunção erétil, uma das possibilidades são os fármacos que melhoram a vascularização da região peniana e permitem que fique ereto. Contraindicação: pacientes que fazem uso de substâncias à base de nitrato para controlar a pressão.

**2 Terapia intracavernosa**

> UMA SEGUNDA LINHA de tratamento médico para os pacientes é a terapia intracavernosa, que funciona por meio da injeção de substâncias vasodilatadoras e faz com que o pênis fique rígido por mais tempo. Contraindicações: pacientes com hipertensão ou pressão arterial descontrolada.

**CASAL** em momento íntimo

**3 Ondas de choque**

> NOVO TRATAMENTO fisioterapêutico para disfunção erétil de origem vascular. É feito por um equipamento que, ao ser aplicado na região peniana, produz ondas acústicas ou de choque que vão se propagando pela região e estimulam a formação de novos vasos sanguíneos. A técnica é indolor e feita, em média, em seis semanas (uma sessão a cada semana). É importante ser associada a outros tratamentos. Não é recomendada para paciente tenha algum problema nos nervos.

**4 Neuromodulação**

> OUTRO RECURSO fisioterapêutico é a neuromodulação, tratamento que estimula os nervos da região peniana e do assoalho pélvico por um aparelho. É indicado para pacientes que têm disfunção erétil e é realizado em seis sessões, uma a cada semana.

**5 Biofeedback eletromiográfico**

> PROCEDIMENTO fisioterapêutico realizado por um equipamento que trabalha a coordenação motora e a força muscular do assoalho pélvico, auxiliando no controle da própria ejaculação e ajudando a tratar também a disfunção erétil. O aparelho contém eletrodos, colocados na região motora do assoalho pélvico para monitorar os movimentos do órgão. É realizado em seis sessões.

**6 Prótese peniana**

> EM ÚLTIMO CASO, se nenhum dos tratamentos anteriores melhorar a disfunção erétil, uma saída é a implantação de prótese peniana, por cirurgia. Ela atua de forma mecânica, e pode ser rígida ou inflável. A rígida deixa o pênis rígido em todo o tempo; já a inflável fica no estado semirrígido, e a rigidez só acontece após acionar o dispositivo.

> CONTRAINDICAÇÕES: no caso da rígida, paciente diabético ou com problema vascular; já a inflável apresenta contraindicações específicas, que devem ser avaliadas pelo médico.

**TERAPIA:** cuidados com a mente

### Para mulheres

**7 Reposição hormonal**

> O USO DA MEDICAÇÃO com hormônios também pode ser uma opção no tratamento de mulheres que lidam com impotência sexual, como aquelas que estão na menopausa e não têm contraindicação ao uso de hormônio. O tratamento, personalizado pelo médico, ajuda na parte da mucosa, já que, muitas vezes, a vagina fica ressecada na menopausa.

> CONTRAINDICAÇÕES: quem tem familiar com histórico de câncer de mama ou contraindicação de hormônio.

**8 Laser que aperta canal vaginal**

> A TÉCNICA estimula o colágeno e aperta as paredes vaginais, para melhorar a sensação de penetração na vagina e aumentar a lubrificação.

> É INDICADA para quem tem flacidez e perde urina, quem tem a sensação de que a vagina ficou "larga" e quer deixá-la apertada e para quem perdeu a lubrificação por fala de colágeno.

**9 Aumento de ponto G**

> PARA FACILITAR o orgasmo com penetração, uma das opções é o procedimento de aumento do ponto G – região vaginal conhecida por produzir orgasmos intensos, quando estimulada. Nessa técnica, é feita uma aplicação de ácido hialurônico no local para aumentar a área de contato e a mulher ter maior sensibilidade na hora do sexo.

> ESSE TRATAMENTO é indicado para mulheres que já conseguiram encontrar o ponto G e desejam aumentar o prazer.

### Para homens e mulheres

**10 Psicoterapia sexual (de casal ou individual)**

> A CAUSA DE MUITOS problemas sexuais de homens e mulheres, mas principalmente das mulheres, está no psicológico. Por isso, uma alternativa é a psicoterapia sexual, que pode ser feita individualmente ou em casal.

> PARA HOMENS, esse tratamento pode ajudar em casos de impotência sexual, ejaculação precoce ou retardada, por exemplo. No caso das mulheres, pode auxiliar aquelas que lidam com desconforto na relação e vaginismo (contrações involuntárias da vagina que causam dor).

Fonte: Especialistas consultados.

Regional

# Diversão na rota dos parques

Para quem gosta de contato com o meio ambiente, os locais contam com trilhas, piscinas naturais, escaladas e camping

Clóvis Rangel*
Roberta Bourguignon

A passeio ou desenvolvendo pesquisas, os parques estaduais são roteiros perfeitos para quem gosta de diversão e aprendizado. Eles possuem atrativos diferentes, e a maioria existem trilhas, piscinas naturais, escaladas e até área para camping.

O Espírito Santo conta com seis unidades estaduais: Parque Estadual de Pedra Azul, em Domingos Martins; Paulo César Vinha, em Guarapari; Itaúnas, em Conceição da Barra; Cachoeira da Fumaça, em Alegre; Mata das Flores e Forno Grande em Castelo. Também possui uma unidade federal: Parque Nacional do Caparaó.

O Instituto de Meio Ambiente e Recursos Hídricos do Espírito Santo (Iema) é responsável pelo cuidado dos parques estaduais.

"A visitação traz conhecimento para quem visita e quem estuda o local", ressalta o gerente de Recursos Naturais do Iema, Rodolpho Torezani.

Ele explicou que um parque é criado de acordo com o que se tem de reserva biológica.

"Os parques vieram para que tivéssemos o público visitando essas áreas de fauna e flora, e a visitação é uma forma de educação ambiental também".

Boa parte dos parques estaduais foi criada no começo da década de 90. Porém, alguns já eram áreas de proteção ambiental antes disso, como o Parque Estadual do Forno Grande e o Pedra Azul, que desde 1970 possui decreto de criação.

"É importante que o visitante pesquise sobre o parque que vai conhecer. Existe a questão do uso de protetor solar, do cuidado com as crianças, do preparo físico e o cuidado de não deixar lixo nas trilhas para que seja uma diversão inesquecível", disse Torezani.

O casal que mora em Guarapari, a secretária Daniela Gotardo, de 29 anos, e o empresário Guilherme Schayder, 31, contam que o parque de Pedra Azul possui belezas diferentes.

"Pedra Azul é um atrativo diferente pelas opções. Você pode ir até lá para fazer as trilhas até as piscinas naturais, ou pode somente dar um passeio até o mirante para ver a pedra do lagarto mais de perto. Tem o período das cerejeiras, que encanta com tanta beleza natural. Lá é sempre divertido", afirmou Daniela.

ROBERTA BOURGUIGNON

O CASAL Guilherme e Daniela mora em Guarapari, mas gosta de ir à Pedra Azul, Região Serrana: belezas diferentes

## Aventura em 3º maior pico do País

ROBERTA BOURGUIGNON

ROGÉRIO com Laura e Beatriz

Além dos seis parques estaduais, o Espírito Santo possui um parque federal, que faz divisa com Minas Gerais. É o Parque Nacional do Caparaó, que possui o terceiro ponto mais alto do País, o Pico da Bandeira, com 2.892 metros de altitude.

Uma das áreas de preservação da Mata Atlântica mais relevantes no Estado e importante patrimônio geológico, além de proteger as nascentes dos rios Itabapoana, Itapemirim e Doce, e várias espécies ameaçadas de extinção, possui cachoeiras, vales, área de acampamentos e a Gruta do Jacú.

O empresário Rogério Souza Evaristo, de 39 anos, levou as filhas Beatriz, 9, e Laura, 5, para conhecer as piscinas naturais, cachoeiras e fez parte da trilha com as meninas.

"É uma experiência muito bacana para quem tem crianças. Lá elas puderam conhecer a mata, as cachoeiras. São coisas que elas aprendem na sala de aula, e quando têm a oportunidade de conhecer de perto, fica mais interessante".

O parque possui duas portarias de acesso, uma localizada em Pedra Menina, distrito de Dores do Rio Preto, e a outra por Alto Caparaó, Minas Gerais.

São permitidos 200 visitantes por dia: 100 pela portaria de Alto Caparaó e 100 pela portaria de Pedra Menina. Para quem é mais aventureiro, a subida até o pico é um convite à parte. São em média quatro horas de subida.

## SAIBA MAIS

### Parque Estadual Cachoeira da Fumaça

> O ATRATIVO do lugar é a queda d'água que deu nome ao parque, a Cachoeira da Fumaça, que tem 144 metros de queda livre e é procurada por praticantes de rapel e escalada de todo o Brasil. Oferece trilhas entre rios e cascatas. Fica entre Alegre e Ibitirama. Visitação: todos os dias, das 8 às 17 horas.

> INFORMAÇÕES: (28) 99999-0639.

### Parque Estadual da Pedra Azul

> É POSSÍVEL fazer trilhas que permitem a contemplação de áreas verdes, passando por mirantes e piscinas naturais e a escalada no pico que dá nome ao parque e ao distrito onde é localizado, a Pedra Azul, que tem formação de granito e gnaisse a 1.822 metros de altitude e que pode ser vista desde a BR-262. O parque fica situado na Rota do Lagarto, em Aracê, Domingos Martins. Visitação: os interessados devem agendar seus passeios pelo site seguinte endereço de e-mail: www.iema.es.gov.br/pepaz.

> INFORMAÇÕES: (27) 99846-3489.

### Parque Estadual de Itaúnas

> É CONHECIDO por suas belezas naturais e pelas trilhas para as famosas dunas e as praias. Os trechos são de fácil acesso e é possível realizar passeios sem a presença de guias. Localização: Conceição da Barra. Visitação: todos os dias, das 8 às 17 horas.

> INFORMAÇÕES: (27) 3762-5196.

### Parque Estadual Paulo Cesar Vinha

> CONTA COM lagoas, vegetação de Mata Atlântica com manguezais, mata de restinga. Foi criado para proteger espécies que estavam sendo ameaçadas pelo desmatamento e a extração de areia ilegal na região de Setiba. Fica em Guarapari. Visitação: todos os dias, das 8 às 17 horas.

> INFORMAÇÕES: (27) 3242-3665.

### Parque Estadual do Forno Grande

> ATRATIVO DA REGIÃO SUL, dispõe de trilhas de fácil acesso que levam ao pico do Forno Grande, a uma cachoeira com queda d'água de aproximadamente 30 metros, à Gruta da Santinha, aos Poços Amarelos e ao mirante. Fica em Castelo. Visitação: todos os dias, das 8 às 17 horas. Não precisa agendar.

> INFORMAÇÕES: (27) 3636-2570.

### Parque Estadual Mata das Flores

> CONTA COM trilha com, aproximadamente, 900m de percurso. Além disso, possui rica biodiversidade. A flora é composta por espécies como cedrelas, bromélias e palmáceas. Possui gaviões, tucanos, corujas, pacas, entre outros animais. Fica em Castelo. Visitação: de segunda a sexta, das 8 às 17 horas.

> INFORMAÇÕES: (28) 3542-3257.

### Parque Nacional do Caparaó

> ALÉM DAS TRILHAS, os visitantes podem se deliciar com banhos em cachoeira, piscinas naturais e observar visuais da Serra do Caparaó e região, além de abrigar o Pico da Bandeira. Fica na Serra do Caparaó, na divisa de Minas Gerais (Alto Caparaó) e Espírito Santo (Dores do Rio Preto). Visitação do parque: de quinta a terça, das 9 a 15 horas. A subida ao pico também é de quinta a terça.

> INFORMAÇÕES: (32) 3747-2086.

Fonte: Parques citados.

CACHOEIRA da Fumaça, em Alegre

KAROLINA GAZONI - IEMA/DIVULGAÇÃO

TRILHA no Parque de Itaúnas

ROBERTA BOURGUIGNON

PARQUE Paulo Cesar Vinha: lagoa

ALESSANDRO DE PAULA

PARQUE Forno Grande, em Castelo

IEMA/DIVULGAÇÃO

MATA DAS FLORES: trilhas

# Adolescente sai para comprar pão e é executado

**Jeferson da Silva, de 14 anos, foi morto com 10 tiros, em Cariacica. Traficantes avisaram que matariam qualquer um que estivesse na rua**

Júlia Afonso

Bandidos armados atiraram mais de 10 vezes contra um adolescente, de 14 anos, apenas porque ele estava andando na rua do bairro Santa Rosa, em Cariacica, na manhã de ontem. Jeferson Gabriel da Silva dos Santos tinha ido até a padaria, a pedido da mãe, e acabou executado.

Moradores estão revoltados com o crime, já que, segundo eles, o adolescente não tinha nenhum envolvimento com o tráfico.

O caso aconteceu na rua Lourival de Almeida, a poucos metros da casa da vítima. A mãe dele estava no portão quando viu o filho ser baleado na esquina. Ela ficou tão desesperada que precisou ser levada ao hospital.

O assassinato seria resultado de uma guerra entre traficantes do Morro do Quiabo e da região de Santa Rosa, ambos em Cariacica.

Nas redes sociais, eles chegaram a avisar que iriam matar qualquer um que estivesse na rua, inocente ou não.

"Poderia ter sido qualquer pessoa. O morador agora não pode nem sair para comprar pão! Era um menino inocente e fizeram essa covardia com ele. Precisamos de justiça", declarou uma dona de casa, de 25 anos. Ela, que é tia de Jeferson, não quis se identificar.

Segundo testemunhas, os dois criminosos teriam chegado de moto e disparado contra o adolescente. A perícia recolheu 12 cápsulas do chão, de dois calibres diferentes. Jeferson ficou com mais de 10 perfurações, principalmente nas costas.

Familiares e vizinhos revelaram que o adolescente era muito tímido e caseiro.

"Uma excelente pessoa, ninguém tem nada para reclamar desse menino. Ela só ia para a escola, igreja e trabalho. Sempre bem-comportado, nunca deu trabalho para os pais. A gente está surpreso com o que aconteceu, a família está muito abatida", disse um carreteiro, de 52 anos, tio da vítima. Ele também não quis se identificar.

De acordo com moradores, as ameaças dos traficantes a quem vive no bairro são feitas pelas redes sociais. Para tentar proteger o filho da violência, a mãe de Jeferson preferia que o rapaz fosse em uma padaria mais longe de casa.

"A padaria mais perto fica próximo a uma boca de fumo, então a mãe preferia que ele fosse na baixada para não ter tanto risco, e mesmo assim aconteceu isso", lamentou a tia.

DOUGLAS SCHINEIDER/AT

**POLICIAIS CIVIS** investigam crime e retiram o corpo de Jeferson da Silva (destaque) da rua, no bairro Santa Rosa

# Técnico de Eletrônica morre em acidente

O técnico em eletrônica, Pedro Fantinato Griffo, de 21 anos, morreu em um acidente na noite de sexta-feira, na Rodovia do Sol, em Vila Velha. Ele estava em uma motocicleta e colidiu com um ciclista, que estava atravessando a via.

Segundo familiares, Pedro teria passado a noite bebendo com amigos. Na volta para casa, em Morada da Barra, ele acabou colidindo com o ciclista. Depois de cair, o técnico bateu com a cabeça, o que teria causado a morte.

"O que fiquei sabendo é que ele tinha bebido, estava vindo em alta velocidade, colidiu com um ciclista e acabou acontecendo", explicou a namorada dele, de 17 anos. Ela preferiu não se identificar.

O ciclista, de 44 anos, ficou ferido. Ele foi socorrido pelo Samu e levado para o Hospital Estadual de Urgência e Emergência (HEUE).

A namorada de Pedro ainda contou que ficou sabendo do acidente por mensagens. "Já era de madrugada quando eu recebi mensagem de um amigo dele perguntando se eu estava sabendo de alguma coisa. Eu disse que não, daí comecei a receber fotos e vídeos. A mãe dele já começou a me mandar foto desesperada, e foi aí que descobri".

Ela ressaltou que o jovem era muito querido na região onde morava. "Ele gostava muito de andar de moto, era muito brincalhão, um ótimo namorado".

ACERVO DE FAMÍLIA

**PEDRO FANTINATO** tinha 21 anos

# Dois homens presos e canhões apreendidos

A polícia prendeu dois homens e apreendeu canhões usados para caça de animais em Sooretama, durante a "Operação Fauna Viva", na sexta-feira. A ação foi feita pela Delegacia Regional de Linhares, com as Delegacias de Polícia de Sooretama e de Rio Bananal.

Durante a ação, em uma das casas, os policiais localizaram um homem de 39 anos que estava com um tatu. Já em outra residência, a equipe flagrou o exato momento em que um homem de 46 anos estava limpando vários animais silvestres mortos, sendo dois tatus, uma paca e duas aves mutum. Foi nesta mesma casa que os policiais apreenderam canhões usados para caçar, além de munições.

"Nossa região é composta por uma biodiversidade importante no ecossistema capixaba, e Linhares é o município com maior extensão territorial do Espírito Santo. Por isso, deflagramos a operação nesta sexta-feira, já que muitos criminosos aproveitam as reservas naturais para realizarem a caça ilegal", informou o titular da Delegacia Regional de Linhares, delegado Fabrício Lucindo.

O suspeito de 39 anos foi autuado em flagrante por crime ambiental. Já o homem de 46 anos foi autuado em flagrante pelo crime ambiental e por posse ilegal de munições. Eles foram encaminhados ao Sistema Prisional.

REPRODUÇÃO DE VÍDEO - SESP/DIVULGAÇÃO

**ANIMAIS** silvestres mortos

# Idosas detidas após tentativa de furto em shopping

Duas idosas de 70 e 78 anos, que são vizinhas, foram detidas após tentarem furtar roupas em lojas de um shopping em Vila Velha, na noite de sexta-feira.

De acordo com a Polícia Militar, as duas usaram o mesmo esquema em duas lojas diferentes. No entanto, após furtar o primeiro estabelecimento, elas passaram a ser monitoradas por câmeras de segurança.

Ao furtar a loja, funcionários desconfiaram da ação das mulheres e avisaram a segurança do shopping. Após serem detidas, a Polícia Militar foi acionada. De acordo com os militares, as idosas não demonstraram nenhum arrependimento e também não souberam explicar o motivo do crime.

A polícia realizou um levantamento do que elas tentaram furtar nos dois estabelecimentos. Só em roupas, o prejuízo seria de mais de R$ 1 mil. As duas foram encaminhadas para a delegacia, mas polícia não informou se elas foram autuadas.

REPRODUÇÃO DE VÍDEO/DIVULGAÇÃO PM

**PEÇAS** furtadas por idosas

# Suspeito usa bebê como escudo para evitar prisão

Durante uma prisão, em Guarapari, um homem de 41 anos chegou a pegar o neto recém-nascido pelos braços, agarrou-se a ele e gritou dizendo para os policiais atirarem no bebê.

O homem foi preso suspeito de furtar um nível a laser e uma parafusadeira elétrica, de uma loja de materiais de construção da cidade.

Tendo em vista as circunstâncias que o recém-nascido foi colocado, o suspeito vai responder, além do furto, pelos crimes de sequestro, resistência e exposição à vida alheia.

Dentro dessa mesma operação policial, um outro homem, de 33 anos, foi preso por estar revendendo o material furtado na cidade. Ele vai responder por receptação. As prisões aconteceram na quarta-feira.

Após serem autuados, os dois homens foram encaminhados ao presídio.

# QUAL A BRONCA?

EDITOR DE OPINIÃO HEMERSON COSTA

POR TELEFONE (27) 3331-9161

POR E-MAIL bronca@redetribuna.com.br

VITÓRIA

## Dificuldade de atendimento

**Cartórios eleitorais estão fechados para atendimento presencial e fazem atendimento remoto. Eleitor está com dificuldades**

"Minha bronca é com o cartório eleitoral. Tento tirar uma certidão de quitação eleitoral e não consigo. Os cartórios eleitorais estão funcionando por home office e eles pedem que façamos tudo por internet", reclama o dentista Samir Georges Zogheib.

Ele informa que ao acessar a página da Justiça Eleitoral, não consegue emitir o documento porque seus dados não conferem, de acordo com o sistema. "Aí eles pedem para ir a um cartório eleitoral para corrigir os dados. Mas como? Estão todos fechados. E não consigo fazer essa correção pelo site", afirma.

Samir diz que precisa com urgência da quitação eleitoral e já não sabe mais o que fazer. "Também é injusto com quem não tem acesso, ou não sabe mexer na internet. Vai resolver como? Todos os funcionários estão de casa trabalhando. Teria que achar uma solução melhor para isso".

**O TRIBUNAL REGIONAL ELEITORAL** explica que, conforme portaria conjunta da Presidência e da Corregedoria, a suspensão temporária do atendimento presencial na secretaria e nos cartórios do Tribunal Regional Eleitoral do Espírito Santo segue até 31 de março de 2022.

O atendimento está sendo realizado de forma online e remoto, através de e-mail ou telefone dos cartórios.

Ainda informa que, no caso específico, o eleitor deverá encaminhar o documento oficial com foto e uma selfie, segurando ao lado o documento de identidade com a foto virada para a câmera, para o e-mail da Ouvidoria ou para o e-mail do cartório eleitoral do seu domicílio, para que possa ser verificada eventual divergência cadastral e, posteriormente, o eleitor seja informado sobre como deve proceder.

**ELEITORES** estão tendo dificuldades com o atendimento em cartórios eleitorais por conta do trabalho remoto

### O que diz o leitor

VOU ESPERAR

Samir Georges Zogheib disse que vai tentar conseguir a certidão de quitação a partir das orientações dadas pelo órgão competente.

VILA VELHA

### Custo de energia

JOÃO PAULO BARCELOS, administrador de empresa

"A PPP da iluminação de Vila Velha está acendendo às 17 horas ou antes. Gerando custo para a população do mesmo jeito, pois fica horas a mais acesa."

**A PREFEITURA DE VILA VELHA** alega que a população pode solicitar o serviço de manutenção pelo telefone da Ouvidoria Municipal, 162, identificando o local.

NAZARETH

### Preços abusivos

MARCIA SCAMPINI, aposentada

"Os taxistas que ficam próximos ao supermercado na Marechal Campos, não querem cobrar pelo taxímetro e cobram valores abusivos."

**A SECRETARIA DE TRANSPORTES, TRÂNSITO E INFRAESTRUTURA URBANA** afirma que todos os taxistas são obrigados a ligar o taxímetro. Um fiscal será enviado ao local para que isso não volte a ocorrer.

PRAIA DA COSTA

### Faixa de pedestre mal sinalizada e com buraco

RAFAEL LOPES, engenheiro químico

"No cruzamento da rua Vinícius Torres com a avenida Hugo Musso, na Praia da Costa, há faixas de pedestres mal sinalizadas e um buraco gigante, que atrapalha motoristas, ciclistas e pedestres. Isso faz com que motoristas não respeitem a mesma para a travessia de pedestres e ciclistas."

**A SECRETARIA DE DEFESA SOCIAL E TRÂNSITO** alega que iniciou o processo de reforço de sinalização. O trabalho foi iniciado pela orla, que já foi concluída. O cronograma segue para ruas de maiores fluxos e depois será expandido para vias secundárias. A reclamação foi encaminhada ao setor responsável para que seja inserido.

SANTA INÊS

### Risco de acidente

MARCOS AURÉLIO DE AZEVEDO, comerciante

"O meu fogão, que ainda estou pagando, estourou o balcão de vidro sem eu estar usando. Se estivesse aceso, poderia colocar fogo na minha casa."

**A ESMALTEC** disse que lamenta o ocorrido e solicita que o reclamante entre em contato pelo canal de comunicação oficial (0800.275.1414), para que seja iniciado o protocolo de atendimento e assistência ao consumidor.

COBILÂNDIA

### Demora em obra

RENATO ALVES DA SILVA, técnico em abastecimento

"A construção da nova Praça de Cobilândia está demorando mais que o previsto. Nem vejo funcionários trabalhando lá."

**A PREFEITURA** ressalta que no total, 96% da obra está concluída. No momento, a Secretaria de Obras aguarda intervenções da Cesan para inauguração do equipamento público.

# OPINIÃO DO LEITOR

### Vladimir Putin

E nós, simples mortais, fazendo o máximo que podemos para darmos aos nossos filhos uma vida melhor do que a que temos. E aí, como registra a pior história atual, e também a mais antiga, deparamo-nos com a loucura de megalomaníacos como esse russo Vladimir Putin, julgando-se predestinado a ser o dono de nosso futuro. Vai se dar mal, a história registra o destino de outros bárbaros como ele.

**Roberto Pimentel**
**Praia do Canto - Vitória**

### Supermercados

Lembro com saudosismo a época em que, ainda criança, eu acompanhava minha mãe nas compras no antigo supermercado Schneider, em Jardim América. Era um estabelecimento limpo e acolhedor. Ficava admirado com a limpeza, o cheiro e o frio do ar-condicionado.

Lembro da Kombi que levava as compras e a gente junto. Naquela época, o salário dava para fazer toda a compra com fartura e ainda sobrava para comprar um brinquedo. Muita saudades. Hoje, não preciso nem dizer o que acontece, não é mesmo? Cada vez que entramos em um estabelecimento, muitos imundos, com péssimo odor, ficamos rezando para o dinheiro dar para pagar tudo. Que tempos são esses que vivemos?

**Rita Nascimento**
**Cobilândia - Vila Velha**

### Compromisso

A palavra compromisso vem do latim *compromittere*, que une com, que significa junto, e *primotterre*, que é prometer. Esse, então, acordo entre duas partes representa uma promessa mútua.

Algumas pessoas parecem que desconhecem essa palavra. Enquanto um lado cumpre sua parte do acordo, do outro lado não há a mínima consideração em cumprir o acordado. A humanidade tem se resumido a isso: falta de empatia, comprometimento. Vejamos exemplos: A Otan prometeu proteger a Ucrânia, enquanto pedia a ela para romper de vez com a Rússia. O país rompeu e veja no que deu! Os governantes prometem honrar os votos dados e vemos exatamente o contrário. Se uma pessoa cumpriu sua parte, cumpra também a sua!

**Adriana Andrade**
**Jardim Camburi - Vitória**

## Erramos

A palavra "cirurgia" na manchete da capa da edição de ontem, dia 26, foi grafada equivocadamente sem o segundo "erre".

Mande sua correspondência para **A Tribuna**, seção Cartas, rua Joaquim Plácido da Silva, 225 - Ilha de Santa Maria - CEP 29051.070 - Vitória (ES) ou envie para e-mail opiniao@redetribuna.com.br. As cartas devem conter nome completo, endereço, identidade ou CPF e telefone. O tamanho não pode exceder 800 caracteres.

## › PATER

PADRE, COMER CARNE NA SEMANA SANTA É PECADO?

OLHA, MEU FILHO. HOJE EM DIA, COM PREÇO QUE ELA TÁ CUSTANDO, ACHO QUE É UM VERDADEIRO MILAGRE!

PATER

## EM ALTA

### SONHO DA CASA PRÓPRIA

Jovens desejam viajar, ter conhecimento, mas também voltam a sonhar com casa própria, estabilidade e bons empregos, de acordo com recentes pesquisas. No Estado, o desejo da casa própria aparece em terceiro lugar, enquanto a estabilidade financeira e conquistar uma carreira de sucesso são as prioridades.

## EM BAIXA

### MERCADORIA MAIS CARA

O desejo de trocar de geladeira, de carro e até comprar um imóvel pode levar mais tempo do que o esperado. As consequências econômicas da guerra entre a Ucrânia e Rússia estão encarecendo diversas matérias-primas, como o minério de ferro e o carvão mineral. Complicando um cenário que já era ruim devido à pandemia.

## DISSERAM...

"A Maternidade Socioafetiva tem sido uma das grandes conquistas do sistema jurídico brasileiro"

**Valéria Silva, advogada**

"Você tem que ter um elenco qualificado, mas precisa ser grande também. Vamos ter que gastar mais um pouco"

**Marcos Braz, dirigente do Flamengo**

"É um descaso com a população, que paga tarifas injustas pelo tratamento de esgoto. As empresas ferem a legislação"

**Anderson Muniz, presidente da CPI da Saneamento**

"Há paciente que paga exames para agilizar o processo e não consegue a cirurgia"

**Otto Fernando Baptista, presidente do Sindicato dos Médicos do Estado**

# TRIBUNA LIVRE

FLÁVIA DA VEIGA

## Dinheiro traz felicidade, ou a felicidade é que traz o dinheiro?

Nunca se falou tanto sobre felicidade. Mas como ter uma vida mais feliz em um momento como o que estamos vivendo? Mudar a forma como enxergamos as coisas é fundamental.

Uma das mudanças necessárias mais urgentes é a forma como a nossa sociedade confunde status, sucesso e riqueza com felicidade. Porém, antes, é preciso entender o conceito de felicidade, que não é sinônimo de alegria.

Alegria é uma emoção passageira e depende de um estímulo externo. Felicidade é diferente, é um estado de ser. Uma forma como se enxerga a vida e os acontecimentos. É quase uma filosofia de vida, na qual aceitamos que ser uma pessoa feliz é possível, mesmo passando por momentos desafiadores e tristes.

Partindo desse princípio, vamos refletir sobre o dinheiro ser capaz de trazer felicidade?

O dinheiro pode trazer muitas coisas boas para nossa vida: conforto, experiências, uma sensação de tranquilidade e segurança. Nos permite ter acesso a certos luxos que, para a maioria das pessoas, é associado à felicidade. Vivemos a cultura do ter, muito mais do que a do ser, e o valor de uma pessoa é medido pelo que ela tem ou pelo que ela parece ter.

Rendimentos elevados levam a um aumento de felicidade. Mas ele é inicial e momentâneo. Quando todas as necessidades básicas são atendidas, como saúde, moradia, alimentação, segurança, educação, ter muito dinheiro impacta menos sobre a felicidade. Ou seja: dinheiro não garante a felicidade, mas sua ausência a prejudica.

Entretanto, o que os estudos científicos vêm mostrando é que focar no materialismo em detrimento de relacionamentos ou de propósito na vida é uma receita para a infelicidade. Quanto mais as pessoas valorizam valores extrínsecos, como status, posses, ou aparência, mais infeliz ela é.

Existem quatro motivos para isso: essas pessoas sofrem com a ansiedade de referência, por julgarem a vida e os bens em comparação aos outros. Essa é uma esteira rolante da adaptação hedônica, ou seja, coisas maravilhosas são maravilhosas na primeira vez que acontecem, mas sua fascinação acaba à medida em que se repetem. Elas vivem constantemente o paradoxo da escolha, pois o excesso de escolhas, na verdade, diminui a satisfação. E existe um preço a ser pago ao se trocar conexões e propósito por dinheiro.

**Um dos segredos da felicidade não é o quanto você ganha, mas a forma como você gasta seu dinheiro**

Um dos segredos da felicidade não é o quanto você ganha, mas a forma como você gasta seu dinheiro. Por exemplo, você pode escolher usar seu dinheiro para ajudar ao próximo. Ou não.

A maior surpresa dessa equação é: a felicidade que potencializa a capacidade de fazer dinheiro. Shawn Achor, professor de Harvard, descobriu que não é o sucesso que traz felicidade, é a felicidade que traz o sucesso. Ele provou, inclusive, que pessoas mais felizes têm mais chances de obter sucesso profissional.

Pessoas mais felizes são mais engajadas, mais criativas, inovadoras, produtivas, resilientes, colaboram mais entre os pares, tomam melhores decisões. Podemos dizer que a felicidade é, certamente, a maior riqueza que podemos acumular em nossas vidas.

**FLÁVIA DA VEIGA** é fundadora da BeHappier, especialista na Ciência da Felicidade.

a TRIBUNA

NASSAU - EDITORA, RÁDIO E TELEVISÃO LTDA - EMPRESA FUNDADA POR JOÃO PEREIRA DOS SANTOS

SEDE PRÓPRIA: Rua Joaquim Plácido da Silva, 225 - Ilha de Santa Maria - CEP 29.051-070, Vitória-ES
Fone: (27) 3331-9000 / Fax(Redação): (27) 3223-7340; FILIAL/RECIFE-PE: Fone: (81) 3493-8555 / Fax: (81) 3493-8511

EDITOR GERAL Luciano Rangel
DIRETOR COMERCIAL Ricardo Uchôa Matos
DIRETOR ADMINISTRATIVO FINANCEIRO Isaías Fraga
DIRETOR TÉCNICO INDUSTRIAL Júlio Vantil

ANJ Associação Nacional de Jornais
SINDJORES
Instituto Verificador de Comunicação IVC

FALE COM A REDAÇÃO
GERAL 3331-9000
WHATSAPP (27) 99934-7735

EDITOR EXECUTIVO
Joel Soprani
3331-9014
joelsoprani@redetribuna.com.br

CHEFIA DE REPORTAGEM
3331-9015/3331-9045
giovanarangel@redetribuna.com.br

AT2
3331-9029
at2@redetribuna.com.br

ESPORTES
3331-9031
esportes@redetribuna.com.br

ECONOMIA/CONCURSOS
3331-9235
economia@redetribuna.com.br

CIDADES/REGIONAL
3331-9057
cidades@redetribuna.com.br

POLÍTICA
3331-9027
politica@redetribuna.com.br

POLÍCIA
3331-9035/3331-9013/3331-9034
policia@redetribuna.com.br

OPINIÃO
3331-9122
opiniao@redetribuna.com.br

PLANTÃO
TRIBUNA ONLINE
99880-1942
CACHOEIRO
(28) 99881-3925
GUARAPARI
99863-4558
QUAL A BRONCA?
3331-9161

ATENDIMENTO AO ASSINANTE
(27) 3323-6333

FALE COM O EDITOR RAFAEL GUZZO E-MAIL: economia@redetribuna.com.br

# Mudança na aposentadoria em 11 cidades

**O Tribunal de Contas do Espírito Santo alertou 11 prefeituras que têm até quinta para fazer alterações no regime de previdência**

**Rodrigo Pérot**

Onze municípios do Espírito Santo, que possuem Regime Próprio de Previdência Social (RPPS), poderão perder o Certificado de Regularidade Previdenciária (CRP).

Caso isso aconteça, os municípios ficarão impedidos de receber transferências voluntárias da União, celebrar acordos e convênios com órgãos do governo federal e, ainda, obter empréstimos com instituições financeiras.

A perda do certificado pode ocorrer devido ao descumprimento de regras gerais de organização e de funcionamento do RPPS, determinadas por lei, e que têm prazo até a próxima quinta-feira para serem regularizadas.

Para alertá-los e evitar que isso ocorra, o presidente do Tribunal de Contas do Estado (TC-ES), Rodrigo Chamoun, encaminhou ofício aos gestores desses municípios para que cumpram as exigências, evitando a aplicação das sanções, que trarão consequências para toda a população local.

"A reforma da Previdência é fundamental para o equilíbrio das contas públicas. Não fazê-la é assinar contrato com a falência", disse Chamoun.

Uma das irregularidades é a falta de implementação do Regime de Previdência Complementar (RPC) para servidores que recebem acima do teto do INSS, pendência identificada em Conceição da Barra e Jerônimo Monteiro.

> "A reforma da Previdência é fundamental para as contas públicas. Não fazê-la é assinar contrato com a falência"
>
> **Rodrigo Chamoun, presidente do TC-ES**

Dos 34 municípios com Regime Próprio de Previdência no Espírito Santo, 32 já publicaram as leis que implementam o sistema. Os dados referentes foram registrados até o dia 11 de março de 2022.

Os outros descumprimentos verificados pelo TC-ES estão relacionados ao uso do sistema de compensação previdenciária (Comprev), que é disponibilizado pelo Ministério da Economia.

Para utilizá-lo, o município precisa celebrar um termo de adesão com a Secretaria da Previdência e, posteriormente, contrato com a Dataprev, desenvolvedora do sistema.

Duas prefeituras, a de Jerônimo Monteiro e a de Mantenópolis, não celebraram o termo, e outras oito – Domingos Martins, Ibiraçu, Iconha, Rio Bananal, Rio Novo do Sul, Santa Leopoldina, São José do Calçado e Serra – ainda não firmaram o contrato proveniente do termo.

Caso não regularizem a situação até quinta-feira, há a previsão de implementação dos bloqueios de acesso ao sistema pela Dataprev, e esse bloqueio também implicará no impedimento à emissão do CRP.

LEONE IGLESIAS – 22/12/2019

**CHAMOUN** encaminhou ofício aos gestores para que cumpram as exigências, evitando consequências à população

SAIBA MAIS

## Gestores podem ser responsabilizados

### Perda de certificado

- **A PERDA** do Certificado de Regularidade Previdenciária (CRP) pode ocorrer devido ao descumprimento de regras gerais de organização e de funcionamento dos RPPS, determinadas por lei, e que têm prazo até a próxima quinta-feira para serem regularizadas.
- **PARA ALERTÁ-LOS** e evitar que isso ocorra, o Tribunal de Contas do Estado (TC-ES) encaminhou ofício aos gestores desses municípios para que cumpram as exigências, evitando a aplicação das sanções, que trarão consequências para toda a população local.
- **É MAIS UMA AÇÃO** da Corte, que tem alertado os gestores desde a edição da reforma da Previdência, em 2019.

**TRIBUNAL DE CONTAS** deu alerta para as consequências com o não cumprimento das exigências, incluindo a impossibilidade de receber dinheiro federal

### Regime de Previdência

- **UMA DAS** irregularidades é a falta de implementação do Regime de Previdência Complementar (RPC) para servidores que recebem acima do teto do INSS, pendência identificada nos municípios de Conceição da Barra e de Jerônimo Monteiro.
- **DOS 34 MUNICÍPIOS** com Regime Próprio de Previdência no Espírito Santo, 32 já publicaram as leis que implementam o sistema. Os dados referentes aos municípios foram registrados até 11 de março de 2022.
- **ATÉ QUINTA-FEIRA**, é preciso que a lei instituindo esse sistema tenha sido editada. A obrigação de oferecer plano de previdência complementar para os novos servidores que recebam valor maior do que o teto, atualmente em R$ 7.087,22, e desejam se aposentar com o valor integral, foi uma das medidas aprovadas na reforma nacional da Previdência, em 2019.
- **DEPOIS**, ainda há o prazo para o estabelecimento do convênio de adesão com entidade de previdência complementar, que irá até 30 de junho de 2022.
- **O MUNICÍPIO** que não implementar o regime complementar não pode obter o Certificado de Regularidade, e, além disso, os dirigentes (tanto do RPPS quanto do Poder Executivo) podem ser responsabilizados pelos Tribunais de Contas e outros órgãos de controle.

### Compensação previdenciária

- **OS OUTROS** descumprimentos verificados pelo TC-ES estão relacionados ao uso do sistema de compensação previdenciária (Comprev), que é disponibilizado pelo Ministério da Economia.
- **PARA UTILIZÁ-LO**, o município precisa celebrar um termo de adesão com a Secretaria da Previdência e, posteriormente, contrato com a Dataprev, desenvolvedora do sistema. O custeio para utilização do Sistema Comprev é de cada regime instituidor.
- **DUAS PREFEITURAS**, a de Jerônimo Monteiro e a de Mantenópolis, não celebraram o termo, e outras oito – Domingos Martins, Ibiraçu, Iconha, Rio Bananal, Rio Novo do Sul, Santa Leopoldina, São José do Calçado e Serra – ainda não firmaram o contrato proveniente do termo de adesão.

Fonte: Tribunal de Contas do Estado.

## Prefeitura da Serra diz que já toma providências

O Tribunal de Contas informou que, nos ofícios encaminhados às prefeituras com situação pendente, também apresentou orientações para resolver o problema.

Uma delas é que seja editada a lei que preveja a instituição do Regime de Previdência Complementar até quinta-feira.

Das 11 prefeituras citadas pelo TC-ES como pendentes de resolver a questão, apenas seis apresentavam nos sites e-mails para contato com assessoria de imprensa: Domingos Martins, Serra, Conceição da Barra, Santa Leopoldina, Iconha e Rio Bananal.

Destas seis, apenas três responderam à reportagem até o fechamento da edição.

O Instituto de Previdência dos Servidores do Município da Serra (IPS) informou, por meio de nota, que o município está adotando as providências necessárias.

Para tanto, editou a Lei Complementar, a qual foi encaminhada à Secretaria de Previdência e que se encontra em fase de análise e assinatura do termo de adesão, para envio à Superintendência Nacional de Previdência Complementar.

A Prefeitura de Santa Leopoldina informou que o processo está em andamento.

Domingos Martins informou que não seria possível dar um posicionamento sobre o assunto.

Também procurada pela reportagem, a Associação dos Municípios do Estado (Amunes) não se manifestou.

DIVULGAÇÃO

**DOMINGOS MARTINS** está entre os municípios que receberam orientações

MERCADO DE TRABALHO

# Duas mil vagas todo ano na área de tecnologia

**Empresas do setor no Estado estão perdendo oportunidades de negócios por causa da falta de profissionais para fazer o serviço**

Verônica Aguiar

Se por um lado o número de desempregados no País é alto, na área de Tecnologia da Informação (TI) sobram oportunidades. No Espírito Santo, 2 mil empregos ficam abertos todo ano no setor, por falta de candidatos.

As empresas de tecnologia vão precisar de 797 mil talentos de 2021 a 2025, no Brasil, sendo 16 mil no Espírito Santo. Como o número de profissionais que se formam é abaixo da necessidade do mercado, a projeção é que faltem 106 mil talentos por ano no País e 2 mil no Estado.

Os dados nacionais são fruto de um estudo da Associação das Empresas de Tecnologia da Informação e Comunicação (TIC) e Tecnologias Digitais (Brasscom). Já os estaduais, são uma estimativa de especialistas com base nos dados nacionais.

Com a popularização do trabalho remoto, a concorrência tem ficado acirrada, porque do Estado os profissionais podem prestar serviços para outros estados e países, conforme explicou o CEO da Totvs-Leste, Eduardo Couto.

"Este ano, já perdi cinco profissionais. Não era para perder, geralmente pago bem, acima da média do mercado. Mas concorrer com empresas de outros estados é complicado", ponderou. A empresa está com vagas abertas para coordenador de desenvolvimento, programadores e estagiários.

LUCAS SANDONATO/AT

**EDUARDO COUTO** disse que concorrência por talentos se tornou mais acirrada com a ampliação do home office

> "Este ano perdi 5 profissionais. Geralmente pago acima da média. Mas concorrer com empresas de outros estados é complicado"
>
> **Eduardo Couto, CEO da Totvs-Leste**

O diretor executivo Sankhya-ES, Renato William, destacou que com a pandemia ouve um aumento no uso da tecnologia e da demanda por colaboradores, mas a formação de novos profissionais não se dá na mesma proporção.

"As pessoas ainda associam a área de Tecnologia da Informação a coisa difícil, chata. Se criasse uma cultura de que estudar o assunto é legal, é um desafio, é divertido, mais talentos iriam para essa área".

A procura por estudantes é grande, conforme a coordenadora dos cursos de TI da UVV, Susileia Abreu dos Santos Lima. "Aproxima do sexto período, todos os alunos já conseguem trabalho. Agora as empresas estão recorrendo aos alunos que estão mais no início do curso".

Com tudo isso, a maioria das empresas estão perdendo negócios. "Elas deixam de aceitar oportunidades porque não têm mão de obra para fazer o serviço, dispensando o cliente", enfatizou Emílio Augusto Barbosa, presidente da Associação Capixaba de Tecnologia do Estado (Act!on).

## Profissionais procurados por empresas em redes sociais

Alguns profissionais da área de TI, principalmente programadores e desenvolvedores, com inglês avançando, não precisam procurar emprego. De acordo com especialistas, as empresas do Estado, de outros estados e de outros países procuram por eles.

A reportagem conversou com alguns profissionais que relatam que recebem cerca de cinco propostas por dia de emprego na rede social LinkedIn. Aqueles que têm experiência em grandes empresas internacionais são ainda mais disputados.

A coordenadora do curso de TI da UVV, Susileia Abreu dos Santos Lima, frisou que entre os profissionais procurados também estão os de cibersegurança, analista de dados e analista de sistemas.

"O mundo ficou muito dependente de tecnologia. As empresas que tinham tecnologia até pouco tempo atrás tinham um diferencial. Hoje é essencial para sobreviver. Aquela que não tem tecnologia em seu sistema de formação, não tem mais como competir no mercado."

Outro movimento que vem acontecendo é a internalização desse setor, que há um tempo atrás era mais comum de ser terceirizado, conforme a vice-presidente da Associação Brasileira de Recursos Humanos (ABRH-ES), Fabíola Costa.

Ela destacou que as empresas estão querendo esses profissionais dentro de casa para desenvolver novos produtos. "Como as empresas estão trazendo muitos sistemas, muitas tecnologias, elas querem esses profissionais dentro de casa".

Ela destacou que entre as vantagens de trabalhar na área, atualmente, está o fato de dentro dela haver vários nichos em que se pode atuar. "A grande maioria desses nichos estão em alta", destacou Fabíola.

## SAIBA MAIS

### Tecnologia da Informação

> **PELO MENOS** 2 mil vagas de emprego ficam abertas na área de Tecnologia da Informação no Estado, por ano, devido à falta de profissionais.

> **ENTRE** os profissionais em falta no mercado, estão programadores, especialista em cibersegurança, desenvolvedor, consultor de implantação de sistemas.

### Motivos

> **SÃO VÁRIOS** os motivos que estão contribuindo para a falta de profissionais da Tecnologia da Informação no mercado estadual. Entre eles:

> **ACELERAÇÃO** da digitalização das empresas, que aumentou a procura por esses profissionais.

> **POPULARIZAÇÃO** do trabalho remoto, que possibilita a essa mão de obra trabalhar para outros estados ou países.

> **REAL DESVALORIZADO:** faz com que os profissionais prefiram trabalhar para outros países para receber em euro ou dólar.

> **FORMAÇÃO EM RITMO MENOR QUE A DEMANDA:** os profissionais que fazem faculdade demoram cerca de 4 anos para se formar. O que é um tempo considerado longo pelo mercado.

> **AS EMPRESAS** estão buscando profissionais que fazem curso técnico, cuja formação exige menos tempo, ou cursos livres. Muitas não exigem diploma para realização do trabalho, apenas o conhecimento.

> **QUESTÃO CULTURAL:** no Brasil, muitos pais ainda não entendem o que os profissionais da área de tecnologia da informação fazem. E não apresentam as profissões como possibilidade para os seus filhos. Além disso, muitas crianças associam a área da Tecnologia da Informação a coisa difícil, chata.

> **OUTRO PROBLEMA** é a questão de ainda ser pequeno o número de mulheres que estão se formando nessa área, quando comparado ao número de homens.

> **DESDE CRIANÇA**, a menina é ensinada a brincar de boneca, fazer comidinhas, ensinada a cuidar. As profissões da área da tecnologia, muitas vezes, não são apresentadas como opção, o que contribui para muitas delas não irem por este caminho. O que aos poucos vem mudando.

> **FANTASMA DA MATEMÁTICA:** muitas crianças também não se identificam com essa área por não ter uma boa base de ensino em Matemática.

> **INTERNALIZAÇÃO:** antes era mais comum o setor ser terceirizado. Hoje, as empresas querem esse profissional dentro de casa.

> **CRENÇAS LIMITANTES:** há também pessoas que desejam ir para essa área, mas que não acreditam que são capazes de desenvolver essa habilidade. Contudo, a neurociência já provou que sim, todos podem aprender, devido a neuroplasticidade.

DIVULGAÇÃO

**TRABALHO** na área de Tecnologia da Informação: formação não acompanha a necessidade do mercado

DIVULGAÇÃO

**EUROS:** salário em moeda estrangeira

### Consequências

> **EMPRESAS** do segmento de TI estão perdendo oportunidades de negócios por causa disso. Consequentemente, deixando de ganhar dinheiro.

Fonte: ABRH e especialistas citados na reportagem.

MERCADO DE TRABALHO

# Salário alto e benefícios para segurar talentos

Está havendo um verdadeiro leilão de profissionais na área da Tecnologia da Informação. Disputados, os profissionais acabam indo para as empresas que pagam mais. E uma "roubando" profissionais da outra.

"O salário está ficando quase insustentável. O profissional que não ganha mal, pede conta para ganhar o dobro", contou o diretor executivo Sankhya-ES, Renato William.

Na avaliação da coordenadora dos cursos de Tecnologia da Informação (TI) da UVV, Susileia Abreu dos Santos Lima, como está tendo muita oferta de vagas, quem paga o melhor salário ou mesmo tem a melhor reputação no mercado, consegue atraí-los.

Para ela, uma preocupação que essas empresas precisam ter é como reter esses profissionais. Mesmo oferecendo um bom salário, há outros recursos que podem fazer a diferença na hora de manter um talento.

Entre eles, estão um ambiente de trabalho agradável, boa relação com o gestor, respeito, reconhecimento, flexibilidade de horário, home office e ajuda de custo.

As empresas, segundo Susileia, precisam ter um olhar diferente para esses profissionais e encontrar formas de retê-los.

Ela reiterou que nem é só questão salarial. Trata-se de profissionais que trabalham em busca de desafios e desenvolvimento, e que não entram em uma empresa para trabalhar ali até se aposentar.

"Se o profissional fica fazendo a mesma coisa um ano, dois anos, ele vê que está estagnado e busca novos desafios. As empresas precisam fornecer meios de eles se atualizarem e sentirem que elas investem neles."

> "O profissional que faz a mesma coisa durante um ano, dois anos, vê que está estagnado e busca novos desafios"
>
> Susileia Abreu, coordenadora da UVV

O presidente da Associação Capixaba de Tecnologia do Estado (Acti̇on), Emílio Augusto Barbosa, explicou que as empresas no Estado estão enfrentando um grande desafio.

"A nossa moeda está desvalorizada. O mercado brasileiro e mundial está contratando, e o Espírito Santo está sem condições de concorrer com esses mercados em termos de salário."

Mas, nesse leilão há um limite. Ele explicou que chega uma hora em que não compensa para a empresa aumentar mais o salário do profissional, porque ela não pode repassar esse custo para os clientes. O problema é que empresas maiores, além de pagar melhor, também conseguem oferecer benefícios.

"Precisamos promover a inovação, para que essa inovação seja uma forma de reter talentos", destacou.

RENATO WILLIAM: "O salário está ficando quase que insustentável"

SAIBA MAIS

## Há empresa que não exige diploma

### Salário

> O SALÁRIO varia de acordo com cada função. Mas, em média, os salários iniciais são de R$ 2.500. Chegando a posição sênior com R$ 12 mil.

> MAS, PROFISSIONAIS que trabalham para empresas de outros países relatam receber até R$ 30 mil.

### Limite

> ESTÁ HAVENDO um leilão de profissionais no mercado. Uma empresa contrata um profissional, outra oferece um salário melhor e consegue atraí-lo. Empresas maiores, que pagam melhor, têm maior poder de negociação.

> A QUESTÃO é que existe um limite. Chega um momento em que não vale mais a pena pagar mais para um profissional, já que não é possível repassar esse custo para o cliente.

> DESSA FORMA, as empresas precisam buscar estratégias inovadoras para reter talentos. E aí entra a criatividade para oferecer uma série de benefícios que façam um colaborador continuar na firma, mesmo sendo procurado por outras corporações.

### Benefícios

> HOME OFFICE: hoje os profissionais estão, praticamente, exigindo o home office como um benefício na área. Se a empresa em que ele trabalha não oferecer essa possibilidade, ele facilmente consegue uma oportunidade em outra que ofereça.

> CUIDADO COM SAÚDE MENTAL: empresas que se preocupam com a saúde mental de seus funcionários e oferecem algum tipo de apoio neste sentido, também saem na frente.

> OPORTUNIDADE: oferecer oportunidades para o colaborador se desenvolver, adquirir novos conhecimentos, faz com que ele se sinta valorizado.

> PLANO DE CARREIRA: ter uma perspectiva de crescimento dentro da empresa também é importante.

DIVULGAÇÃO

EQUIPE DE TRABALHO reunida: condições melhores de remuneração

### Oportunidades

> A FALTA DE PROFISSIONAIS no mercado a nível estadual, nacional e mundial é tão grande que as empresas procuram os profissionais, e não o contrário.

> ELAS ABORDAM principalmente pela rede social LinkedIn. Chama mais atenção a rede social de profissionais que trabalharam em grandes empresas e que têm inglês fluente.

### Estratégias

> CARENTES de mão de obra, as empresas estão procurando profissionais com níveis superior, técnico, ou até mesmo aqueles que aprenderam programação em cursos livres.

> O IMPORTANTE para elas é ter o profissional que saiba fazer o trabalho que elas precisam, independente de diploma.

> E MESMO que ele não chegue preparado, elas próprias estão terminando de preparar esses profissionais, oferecendo cursos, treinamentos, capacitação.

### Mulheres ainda são minoria

> NAS FACULDADES, os número de mulheres fazendo cursos na área de Tecnologia da Informação ainda é pequeno. Na UVV, por exemplo, 13% do número total de matriculados na área são mulheres.

> EMBORA O NÚMERO seja pequeno, ele vem crescendo.

> ESPECIALISTAS apontam que muitas vezes essas profissões não são apresentadas para as meninas como caminhos possíveis.

> POR UMA QUESTÃO CULTURAL, a própria família acaba induzindo as mulheres a buscarem cursos que envolvem cuidado, como Enfermagem, Medicina, Odontologia.

Fonte: Especialistas citados na reportagem.

## Trabalho no setor está mais propenso ao estresse

O estado mental negativo relacionado ao uso da tecnologia, chamado tecnoestresse, pode atingir qualquer profissional que se expõe à tecnologia por muito tempo.

Mas, aquele que trabalha com tecnologia e em sua vida pessoal também continua muito tempo vinculado a ela, acaba ficando mais propenso a esse estado mental, conforme a vice-presidente da Associação Brasileira de Recursos Humanos (ABRH-ES), Fabíola Costa.

A coordenadora dos cursos de TI da UVV, Susileia Abreu dos Santos Lima, destacou que, entre os profissionais, o trabalho na área é cognitivo, mental. "Ele fica concentrado, trabalhando. Ele normalmente trabalha muito".

DIVULGAÇÃO

FABÍOLA COSTA: ponto negativo

E observou que, as empresas que se preocupam com a saúde mental desse colaborador, têm um diferencial que pode ajudar a retê-lo na corporação.

ANÁLISE

### "Único limitador para aprender profissão é não querer"

Martha Zouain, psicóloga e diretora da Psico Store

"Quem naturalmente era direcionado para a área da Tecnologia da Informação eram pessoas mais introvertidas e menos relacionais. Mas, não tem que ser assim. É importante saber que todas as habilidades são passíveis de serem desenvolvidas. O único limitador é não querer.

Pais antenados podem contribuir neste sentido, estimulando desde cedo o desenvolvimento das habilidades que perceber maior esforço ou dificuldade em seu filho. Estas não precisam ser um limitador na vida, nem da criança e nem do adulto que virá a ser.

Entender que é possível e que não há limites pode fazer com que as crianças já cresçam bem estimuladas e com maior adaptabilidade ao chegar no mercado de trabalho, além de também mais aderentes comportamentalmente aos requisitos da maior parte das vagas.

Outra crença limitante tem a ver com o sexo, entendendo ser TI uma área predominantemente masculina ou só para quem é bom em Matemática. Cientificamente, hoje, sabemos que não há limites para se desenvolver e aperfeiçoar."

GABRIEL LYRA, mesmo morando em Vitória, já trabalhou para empresas nos Estados Unidos e em Portugal. Hoje, segue atuando para companhia europeia

HOME OFFICE

# Eles trabalham a mais de 7 mil quilômetros do chefe

**Trabalho remoto traz a possibilidade de atuar para empresas no exterior, receber em dólar ou euro e viver novas experiências**

Verônica Aguiar

O trabalho remoto traz uma série de oportunidades, inclusive para brasileiros trabalharem para empresas de outros países. Neste contexto, alguns profissionais vêm realizando o sonho de muita gente, pois estão trabalhando a mais de sete mil quilômetros de seus gestores.

Geralmente, são colaboradores de áreas como Tecnologia da Informação, Comunicação, Design e Marketing Digital. Trabalhando com programação, Gabriel Miranda Lyra, de 29 anos, é um deles.

Mesmo morando em Vitória, ele já trabalhou para uma empresa na Flórida, nos EUA; depois, para uma de Portugal, prestando serviço para o Reino Unido. E, hoje, trabalha remotamente para outra empresa de Portugal.

"Lá fora não tem essa mesma hierarquia. Tem o CEO, que define quais são as prioridades para a empresa. O próprio time decide o que vai fazer. Os gestores são mais gestores de pessoas que de trabalho. Entram em contato para saber como você está e no que a empresa pode melhorar", contou.

Um dos aspectos bons de trabalhar dessa forma, para ele, é sentir que a empresa confia no seu trabalho, pela produção e entrega.

Mas, por outro lado, lembrou que esse contato distante com os gestores dificulta conversas informais para saber, por exemplo, sobre os planos para o futuro da empresa.

Experiente na modalidade, ele já trabalhou em uma empresa que promovia um encontro semestral entre os empregados de diferentes países, enviando passagens e cobrindo as despesas. "São trocas muito ricas".

**MOEDA**

Para o consultor de carreiras e diretor da Acroy, Elias Gomes, entre as vantagens desse tipo de trabalho está a remuneração, que muitas vezes é em dólar ou euro, sendo um valor maior do que o profissional receberia no Brasil.

Já entre as desvantagens, ele apontou o fuso horário e menos chance de promoção do que quem está presencialmente. "É mais difícil para o líder avaliar as habilidades comportamentais".

No caminho inverso, há profissionais saindo do Estado para fazer intercâmbio, mas continuam trabalhando para a empresa daqui, conforme o especialista em educação internacional, Victor Ferreira.

## Da Serra para o Canadá

BRUNO BORTOLOTTI mora na Serra e trabalha para empresa no Canadá

O programador Bruno Bortolotti, de 32 anos, trabalha a mais de 11 mil km de distância do seu gestor. Ele mora em Valparaíso, na Serra, e trabalha remotamente para uma empresa da área de vinhos, em Vancouver, no Canadá.

Bruno não sente falta de um líder por perto, por causa do seu próprio perfil: "Sempre fui um profissional que tem noção daquilo que precisa ser feito. Até prefiro trabalhar em home office. Existem ganhos perceptíveis, como poder passar mais tempo com a família", contou. Mas reconhece que o contato pessoal também é importante.

Sobre a questão do fuso horário, ele frisou que a empresa já tem uma rotina preparada para isso. "Existe uma faixa de horário durante o dia na qual a maioria dos programadores está online para fazer reuniões ou atividades que envolvam colaboração".

Ele apontou que, embora o contato presencial seja importante, as empresas de TI perceberam que vão ter que continuar com modelo de home office. "Há uma disputa por profissionais da área e se a empresa pressionar para o colaborador voltar para o trabalho presencial, ele pede demissão".

SAIBA MAIS

### Trabalho remoto

Com o trabalho remoto, profissionais conseguem trabalhar para empresas de outros países, sem sair de casa. Esse tipo de trabalho tem vantagens e desvantagens.

**VANTAGENS**

- **PARA QUEM** mora no Brasil e presta serviço para outros países, recebendo em dólar ou euro, o salário é maior. Além disso, é possível ficar perto da família.
- **ESTAR LONGE** do líder direto permite trabalhar autonomia, autogestão, entre tantas outras habilidades necessárias para cumprir as entregas.
- **ALÉM DISSO**, esse tipo de trabalho cria oportunidades para que profissionais possam trabalhar em grandes corporações reconhecidas mundialmente. Oportunidades que talvez não teriam se não fosse nessas condições.
- **TRABALHANDO** dessa forma, o profissional tem contato com pessoas de outros países e de outras culturas, o que permite ampliar sua visão de mundo.

**DESVANTAGENS**

- **ENTRE AS PRINCIPAIS** desvantagens está a questão do fuso horário. Isso porque, trabalhando com profissionais de outros países, para reuniões e tarefas que envolvem colaboração, é preciso encontrar um horário em que todo o time possa se reunir.
- **OUTRO PONTO** é que, quando o colaborador se relaciona a distância com o líder, este acaba não conhecendo mais de perto as habilidades comportamentais do profissional, que tem suas chances de promoção reduzidas.
- **TAMBÉM** fica mais difícil para o colaborador visitar a empresa e manter conversas informais com líderes e colegas, o que dificulta na hora de saber sobre os planos da organização.

Fonte: Elias Gomes, Bruno Bortolotti, Victor Ferreira.

HOME OFFICE

# Oportunidades abertas para atuar na modalidade

Quem deseja trabalhar em uma empresa do exterior, sem sair do país, deve se preparar pois há oportunidades em diversas empresas. Mas onde encontrá-las? Como se candidatar a essas vagas? Quais cuidados tomar?

Dominar o Inglês é essencial para conseguir essas chances. "Só vai ser competitivo nos processos seletivos aquele que tiver o nível de inglês avançado", alertou o especialista em educação internacional e carreiras e diretor da IE Intercâmbio, Victor Ferreira.

Essas vagas podem ser buscadas tanto no site das empresas em que se deseja trabalhar, quanto em sites que fazem essa ponte entre candidatos e corporações. Entre eles, está o da startup americana Deel, além do Flexjobs, Working Nomads e Net-empregos, por exemplo.

Diretora executiva da Associação Brasileira de Recursos Humanos (ABRH-ES), Alessandra Zanotti explicou que é importante fazer um bom currículo, divulgar nas redes sociais que procura vaga para empresas internacionais e se preparar.

Estudar sobre a cultura do país onde a empresa dos sonhos fica e avaliar viabilidade em relação a fuso horário fazem parte desse processo. E a flexibilidade é essencial para quem busca esse tipo de oportunidade. "No time, vai ter pessoas de países diversos. Será necessário encontrar um horário mais adaptável a todos", lembrou.

Além disso, bons relacionamentos interpessoais abrem portas e podem ser fonte de informações que fazem toda a diferença.

"É importante que o interessado também busque informações sobre essas empresas lá fora. Busque profissionais que já trabalharam nela para saber se recomendam ou não", orientou.

Outro ponto que a diretora da ABRH-ES considera importante é tirar as dúvidas em relação à remuneração durante o processo seletivo. "Por uma questão cultural nossa, o candidato tem receio de perguntar questão de salário, valores e benefícios. Com medo de perder a oportunidade", apontou.

FOTOS: DIVULGAÇÃO

**VICTOR FERREIRA** lembrou que ter domínio do Inglês é um pré-requisito

Mas enfatizou: "Quando estou concorrendo a um trabalho no exterior, essas informações precisam ser muito bem entendidas, já que o candidato pode precisar de orientação de alguém daqui, talvez um contador, para falar sobre questões tributárias, por exemplo."

## ALGUMAS VAGAS

### Oportunidades

- A PARTIR do trabalho remoto surgiu uma gama diversa de oportunidades de trabalho em todo o globo. Cresce o número de oportunidades, mas também a concorrência por cada vaga.
- OS INTERESSADOS devem avaliar os requisitos para cada oportunidade e se inscrever naquelas que casam com o seu perfil.
- ANTES de se candidatar é importante pesquisar sobre a empresa, entender mais sobre a cultura do país, fuso horário, entre outros aspectos. A fluência em inglês é essencial.
- ESSAS VAGAS podem ser encontradas tanto por meio do cadastro de currículo no site das empresas em que se deseja trabalhar, quanto em sites que fazem essa ponte entre candidatos e empresas. Entre eles, o da startup americana Deel, além do Flexjobs, Working Nomads e Net-empregos, por exemplo.
- O LINKEDIN também é uma importante ferramenta, já que há profissionais que recebem diversas propostas por meio da rede social, mantendo-a atualizada.

### Redator especialista em matemática

- A OPORTUNIDADE é para a plataforma online Study.com, com sede nos EUA.
- ALGUNS DOS REQUISITOS: ter diploma de bacharel, conhecimentos matemáticos, habilidade de escrita em inglês, ser autossuficiente, motivado e saber ouvir feedback.
- MAIS INFORMAÇÕES: workingnomads.com.

### Gerente de marketing de cliente

- OPORTUNIDADE na Stamped, com sede em Vancouver, Canadá.
- REQUISITOS: experiência, excelente habilidade de comunicação e escrita, experiência nas melhores práticas de automação de fluxo de trabalho, entre vários outros. Mais informações: stamped.io.

### Gerente de operações sênior

- OPORTUNIDADE na Last Call Media, originária dos EUA.
- REQUISITOS: capacidade de trabalhar em vários projetos simultaneamente, conhecimento de negócios e tecnologia e habilidade de liderança de comunicação escrita e verbal altamente desenvolvidas. Mais informações: lastcallmedia.com.

### Especialista em marketing digital PPC

- OPORTUNIDADE na Sierra Interactive, com sede na Provincia da Cidade de Sofia, Bulgária.
- REQUISITOS: excelente inglês escrito, vontade de aprender, diligência e atenção aos detalhes, pensamento crítico e experiência. Mais informações: sierrainteractive.com.

Fonte: Empresas citadas.

**TRABALHO** em home office: chances abertas em empresas no exterior

ANÁLISE

### "Plataformas de comunicação foram aprimoradas"

**Sandlei Moraes,** consultor empresarial e de Língua Inglesa e fundador da Forward Soluções em Idiomas

"Com a pandemia da covid-19 houve o crescimento do trabalho remoto e a adaptação das pessoas a ele. Plataformas de comunicação foram aprimoradas e investimentos em equipamentos que potencializaram a qualidade das videochamadas foram feitos.

Essas medidas, tomadas por causa da impossibilidade de se sair de casa, ampliaram um caminho: o trabalho remoto para empresas de outros países. Quais os benefícios e requisitos para se exercer tal função?

Uma das vantagens é o salário geralmente em dólar. Com a alta da moeda, quem "recebe de fora" tem mais poder de compra no País e custo de vida proporcionalmente menor. Outro ponto é o contato com novas culturas e políticas corporativas, que são chances de crescimento pessoal e profissional.

Naturalmente, tudo tem contrapartida, entre elas o idioma e a alta demanda de qualidade da mão de obra. O inglês, enquanto "língua dos negócios", costuma ser exigência básica até em países de língua latina. Portanto, quem pensa nesse tipo de trabalho não deve perder tempo para aprimorar uma segunda língua.

Outro desafio é a concorrência, que agora vem do mundo todo, exigindo mais habilidades profissionais. Assim, apesar da gradual retomada do formato presencial, o remoto veio para ficar e é preciso estar preparado."

# Plataformas de vendas de importados na mira do governo

BRASÍLIA E RIO

O Ministério da Economia prepara medida provisória (MP) para fechar o cerco contra a atuação de plataformas digitais, como Shopee e AliExpress, entre outras, que vendem produtos importados no Brasil e despontam como sucesso no País. Críticos, como varejistas e industriais nacionais, se referem a estes negócios como "camelódromos digitais".

A MP é resultado de uma articulação de varejistas liderados pelo empresário Luciano Hang, dono da rede Havan e aliado histórico do presidente Jair Bolsonaro, e por Alexandre Ostrowiecki, presidente da Multilaser. A medida ganhou status de prioridade dentro da equipe econômica e da Receita Federal.

Uma das possibilidades discutidas pelo governo é passar a tributar a importação feita por pessoas físicas por meio dessas plataformas digitais independentemente do valor da importação.

Auditores da Receita Federal suspeitam que mercadorias entrem no país por meio do comércio eletrônico sem pagar impostos porque os vendedores estariam fornecendo informações falsas para sonegar tributos.

Pelas regras de hoje, uma pessoa física no Brasil pode comprar algo de outra pessoa física no exterior sem pagar impostos se o valor for abaixo de US$ 50.

A Receita Federal avalia, porém, que empresas de outros países estariam vendendo a brasileiros ilegalmente por esse sistema. Outra possível fraude seria declarar o bem por valor inferior, ficando dentro do limite de US$ 50.

Por isso, o governo elabora uma MP para permitir a cobrança de impostos diretamente das plataformas e dificultar a importação desenfreada de produtos. A Receita avalia propor que a plataforma pague impostos equivalentes relativos à transação no momento da compra, e não quando o produto importado passa pela alfândega e entra no Brasil.

A elaboração da MP ocorre após uma articulação de empresários nacionais, que reclamaram da situação com deputados e senadores, além do governo federal.

DIVULGAÇÃO

**HANG** é um dos articuladores

# Guerra vai deixar preços mais altos em 30 dias

**Falta de matéria-prima provocada por causa da guerra entre Rússia e Ucrânia deverá elevar os preços de geladeiras, carros e até imóveis**

**Matheus Souza**

Trocar de geladeira, de carro e até comprar um imóvel pode ficar ainda mais caro. É que as consequências econômicas do conflito entre a Ucrânia e a Rússia estão encarecendo o valor de matérias-primas, como minério de ferro e carvão mineral. Como os custos em geral são repassados ao consumidor, a expectativa de especialistas do Estado é de que os preços destes produtos passem por reajuste nos próximos 30 dias.

Nos últimos dois anos, os custos de produção da indústria vêm seguindo um movimento de alta. O valor do aço, insumo básico e essencial à atividade industrial, está cerca de 200% maior em relação ao início da pandemia, em março de 2020.

"Ainda vivemos o reflexo do desabastecimento provocado pela pandemia. E quando as coisas começavam a melhorar, recebemos o impacto do conflito entre a Rússia e a Ucrânia. O governo tem feito iniciativas para evitar a queda do consumo, mas o poder de compra já está impactado", afirma o diretor da Federação do Comércio do Espírito Santo, José Carlos Bergamin.

O indicador de preços do País, o IPCA, dá conta de que os insumos usados pelos fabricantes de eletrodomésticos, de automóveis e da construção civil estão subindo mais que a média da inflação.

Professora da Fucape e especialista em Economia Internacional, Arilda Teixeira explica que a restrição em se negociar com a Rússia provocou um aumento no preço de matérias-primas.

"Essa situação não está relacionada com nossas questões internas. Isso é consequência da economia mundial ser globalizada. Com a interação forte das cadeias produtivas, o que acontece em um país gera consequência nos demais".

De acordo com a economista-chefe da Federação das Indústrias do Espírito Santo (Findes), Marília Silva, 25% do carvão mineral importado pelo Estado, em 2021, veio da Rússia, mas o grande parceiro comercial foi mesmo a Austrália.

"Embora o Espírito Santo não seja tão dependente das relações econômicas com esses países em guerra, acaba por ficar suscetível ao aumento dos preços dos contratos que são negociados internacionalmente. Uma forma de driblar este aumento de preços consiste na redução pontual dos impostos, como a atual redução de 25% sobre o IPI", explica.

EFREM LUKATSKY/ASSOCIATED PRESS/ESTADÃO – 21/03/2022

**DESTRUIÇÃO** causada por bombardeio em um shopping de Kiev: efeitos do conflito afetam a economia do planeta

## Mais dificuldade para as famílias

Em virtude do aumento no preço de matérias-primas essenciais ao funcionamento da indústria, começam as especulações sobre o repasse desses custos ao consumidor final e a expectativa é de dificuldade para muitas famílias capixabas.

"Existe o risco de que o aumento dos juros não tenha o efeito econômico almejado pelo governo. Com isso, os produtos devem encarecer devido a esses fatores geopolíticos", afirma o diretor da Fecomércio-ES, José Carlos Bergamin.

Os impactos econômicos provocados pela guerra na região da Eurásia são rápidos e o saldo final no bolso do consumidor pode chegar mais rápido do que o esperado. Como consequências do conflito, o comércio capixaba deve sentir a retração no consumo de muitos dos bens produzidos com esses insumos minerais.

"Como tudo é integrado, os preços são alinhados mundialmente muito rápido. Isso vai impactar nos preços, provocando mais dificuldade para as famílias. O reflexo é em curto prazo. Em 30 dias está tudo refletindo dentro da casa da gente", afirma Bergamin.

O diretor da Fecomércio afirma ainda que as questões cambiais e os movimentos envolvendo o preço do barril de petróleo também reforçam os custos do mercado.

**BERGAMIN:** impacto nos preços

SAIBA MAIS

## Repasse começa a partir de 1º de abril

DIVULGAÇÃO

**SIDERURGIA:** mudança no mercado

### A Guerra

- **A INVASÃO DA UCRÂNIA** pela Rússia já tem deixado as matérias-primas utilizadas pelas siderúrgicas para produzir aço mais caras no Brasil.
- **DEVIDO A ISSO,** diversos bens produzidos no País com esses insumos, como eletrodomésticos, automóveis e imóveis, devem ter seus preços reajustados.
- **UMA DAS PRINCIPAIS** siderúrgicas do Brasil, a CSN, anunciou um aumento de preços de 20% para os produtos que vende para a indústria.
- **ESSE REPASSE** irá ocorrer em duas parcelas: 12,5% no dia 1º de abril e 7,5% no dia 15.
- **ESSES INSUMOS,** vale destacar, já vêm apresentando um aumento de preço superior à média da inflação.
- **AS VARIAÇÕES** acumuladas nos últimos 12 meses (até fevereiro) são as seguintes:
- **IPCA:** 10,5%;
- **INDÚSTRIA GERAL:** 25,5%
- **SEGMENTO DA METALURGIA:** 31,6%
- **BENS DE CONSUMO:** 18,2%.
- **BENS DE CONSUMO** duráveis: 14,8%
- **PRODUTOS DE METAL:** 33,1%
- **PROCURADA** para comentar a situação, a Arcelor Mittal, uma das maiores empresas de aço no Estado, informou em nota que "não comenta sobre seus contratos de fornecimento de matéria-prima ou preços de seus produtos aos clientes".

Fonte: Pesquisa AT.

## Novas regras para receber dinheiro esquecido

**SÃO PAULO**

O Banco Central vai mudar a forma de pagamento do dinheiro esquecido nos bancos, que está sendo liberado por meio do Sistema Valores a Receber. A partir de amanhã, quem ainda não fez a retirada terá novos prazos e novo calendário para sacar.

O pagamento irá de 28 de março a 16 de abril. A liberação continuará a ser feita conforme a data de aniversário do cidadão ou a data de abertura da empresa, mas, a partir de agora, haverá um dia inteiro para ter acesso ao dinheiro.

Antes, era apenas um horário específico em dia agendado pelo Banco Central.

Nos sábados do mês de abril, 2, 9 e 16, o cidadão poderá fazer a repescagem, caso não tenha retirado os valores na data prevista para o seu ano ou ano de abertura de sua empresa.

Segundo o Banco Central, após a conclusão desse novo ciclo de agendamentos, a partir do dia 17 de abril, haverá nova reformulação do sistema.

Entre as mudanças que passarão a valer em maio estão o fim do agendamento de transferência do dinheiro. O cidadão poderá pedir o resgate dos recursos no momento da primeira consulta.

Nesta nova fase, é possível também que quem já resgatou dinheiro anteriormente possa ter acesso a valores esquecidos em bancos por outros motivos.

**NOVO CALENDÁRIO**

| ANO DE NASCIMENTO | DIA EM QUE IRÁ RECEBER |
|---|---|
| Até 1947 | 28 de março |
| 1948 a 1954 | 29 de março |
| 1955 a 1959 | 30 de março |
| 1960 a 1963 | 31 de março |
| 1964 a 1967 | 1º de abril |
| 1968 a 1971 | 4 de abril |
| 1972 a 1975 | 5 de abril |
| 1976 a 1979 | 6 de abril |
| 1980 a 1981 | 7 de abril |
| 1982 a 1983 | 8 de abril |
| 1984 a 1985 | 11 de abril |
| 1986 a 1988 | 12 de abril |
| 1989 a 1992 | 13 de abril |
| 1993 a 1997 | 14 de abril |
| 1988 em diante | 15 de abril |

FONTE: AGÊNCIA FOLHA.

DIVULGAÇÃO

**PRÉDIO** do Banco Central

# Descontos para quem pagar com Pix

**Lojas estão preferindo receber de forma eletrônica, o que dá ao consumidor maior poder de pechinchar para pagar menos**

Vinícius Guidoni

Em operação desde novembro de 2020, o meio de pagamento Pix vem crescendo quando o assunto é participação em transações de compra e venda. Por ser fácil e prático de usar e garantir o dinheiro na conta em questão de segundos, muitos comerciantes estão oferecendo descontos especiais para os clientes que optarem por esse tipo de pagamento.

Para o diretor da Federação do Comércio de Bens, Serviços e Turismo do Estado do Espírito Santo (Fecomércio-ES), José Lino Sepulcri, a criação do Pix significa uma revolução no setor do comércio, tanto para clientes quanto para lojistas.

"O Pix proporcionou uma revolução extraordinária no ritmo de vendas, até porque trata-se de um pagamento antecipado. Quando a compra é feita no Pix, o comerciante dá desconto pois está visualizando na entrega da mercadoria o recebimento antecipado da venda", observou José Lino.

Presidente da Associação Comercial da Praia do Canto, Cesar Saade Junior, disse que os descontos são dados aos clientes, pois o Pix não cobra taxas ou tarifas, o que dá um alívio para o comerciante negociar o desconto.

"O Pix foi uma solução de pagamento que veio para beneficiar o consumidor e o lojista. É um meio moderno, seguro e instantâneo. E, com certeza, possibilita ao cliente barganhar. O desconto via Pix tem acontecido e ficado cada vez mais comum", afirmou Saade.

A empresária Laís Ferolla, do ramo de bijuterias, semijoias e acessórios femininos, disse que, quando o Pix foi lançado por aqui, ficou um pouco receosa por ser algo novo mas, com o passar do tempo, viu que o pagamento trazia benefícios para o faturamento da loja e passou a dar descontos.

"Vimos que era uma facilidade para o cliente e algo bom para a gente também. Por isso, decidimos oferecer desconto no Pix como se fosse pagamento em dinheiro. Atualmente, o Pix já representa boa parte das vendas", revelou Laís.

Com funcionamento 24 horas, sete dias por semana, entre quaisquer bancos, de banco para fintech, de fintech para instituição de pagamento, o Pix vem se estabelecendo como um dos três meios de pagamentos mais usados, junto ao cartão de crédito e ao boleto.

Sem comprometer parte dos ganhos com as taxas cobradas pelas máquinas de cartão e transferências do tipo TED e DOC, é comum encontrar negócios que oferecem descontos para quem escolhe pagar por Pix.

THIAGO COUTINHO — 21/3/2019

CESAR SAADE é um dos lojistas que dão descontos: "O Pix dá um alívio"

## Atenção ao descontrole financeiro

Pagamento rápido, sem a necessidade de preencher diversos campos com informações, e dinheiro na conta. Segundo especialistas, ao colocar na ponta do lápis vantagens e desvantagens do Pix, as vantagens parecem ser bem maiores.

No entanto, quando se trata de dinheiro, um único fator pode ser responsável para que o meio de pagamento Pix se transforme em dor de cabeça para o consumidor.

Isso porque a facilidade em efetuar o pagamento pode levar o usuário a uma "ilusão monetária", como explica o economista Ricardo Paixão.

"O Pix é uma ferramenta de pagamento. E, ao contrário de concorrentes como DOC e TED, oferece uma série de vantagens, entre elas rapidez e praticidade. No entanto, justamente por isso, o consumidor pode sofrer o que chamamos de 'ilusão monetária'. Ou seja, devido à facilidade de uso, a pessoa pode perder a noção do quanto está gastando e entrar em um grau de endividamento preocupante. Então o Pix requer um controle rigoroso das contas, pois algumas pessoas podem perder esse controle financeiro e acabar se endividando", avaliou Ricardo.

"A população deve usar a ferramenta de maneira consciente. De forma descontrolada, pode dar dor de cabeça", alertou.

LEANDRO BICALHO — 07/06/2021

RICARDO PAIXÃO frisou o risco de uma "ilusão monetária" do consumidor ao realizar pagamentos com facilidade

SAIBA MAIS

## Opção já é uma das mais usadas

### Pix cada vez mais utilizado

- PIX é o pagamento instantâneo brasileiro. O meio de pagamento foi criado pelo Banco Central (BC) e permite que os recursos sejam transferidos entre contas em poucos segundos, a qualquer hora ou dia.
- O PIX PODE ser realizado a partir de uma conta-corrente, conta-poupança ou conta de pagamento pré-paga.
- O PIX VEM se estabelecendo como um dos três meios de pagamentos mais usados no País, junto ao cartão de crédito e ao boleto.
- PARA OS microempreendedores individuais (MEIs) e empresários individuais, a oferta do pagamento instantâneo pode, em alguns casos, beneficiar duplamente os seus clientes.

### Descontos para quem paga via Pix

- ENQUADRADOS nas mesmas regras de pessoas físicas, estes pequenos negócios e prestadores de serviços estão isentos de cobrança de tarifas na maior parte das transações.
- SEM COMPROMETER parte dos ganhos com as taxas cobradas pelas máquinas de cartão e transferências do tipo TED e DOC, já é comum encontrar negócios que oferecem descontos para quem escolhe pagar através do Pix.
- PARA O LOJISTA, há a vantagem do recebimento instantâneo do recurso. Para o consumidor, a vantagem de poder fazer a operação 24 horas por dia, ainda que com alguma limitação nos valores por conta da segurança.

Fontes: Banco Central e Fecomércio.

E-MAIL: politica@redetribuna.com.br

ELEIÇÃO 2022

# Busca por alianças para disputar governo do Estado

OS NÚMEROS

**20/07** começam as convenções

**30/10** pode ocorrer o segundo turno

**Pré-candidatos já discutem parcerias e se articulam para se fortalecerem na disputa, marcada para o dia 2 de outubro**

Simony Giuberti

As movimentações para formar alianças e entrar na disputa pelo governo do Estado já começaram pelos pré-candidatos e seus partidos. As buscas tendem a se intensificar nos próximos meses, à medida que se aproxima a época das convenções.

O primeiro turno das eleições está marcado para acontecer no dia 2 de outubro. Um eventual segundo turno está marcado para o dia 30 do mesmo mês. Já as convenções, começam em julho e se estendem até o mês de agosto.

Nesta época, as alianças devem ser anunciadas com mais intensidade. "As convenções partidárias, que são as reuniões para escolha dos candidatos que disputam as eleições e em quais cargos vão concorrer, ocorrerão entre os dias 20 de julho até 05 de agosto, e poderão ocorrer de forma híbrida, presencial ou virtual", explicou o advogado eleitoral Flávio Fabiano.

O atual governador do Estado, Renato Casagrande (PSB), ainda não confirmou se será candidato à reeleição. Mas o presidente estadual da sigla, Alberto Gavini, disse que o convite oficial será feito hoje, em um congresso do partido.

Ele citou possibilidades de alianças partidárias com siglas como PT, PV, PDT e Podemos.

Já o senador Fabiano Contarato, que foi anunciado pré-candidato pelo Partido dos Trabalhadores (PT), salientou que a sigla selou federação com o PV e o PCdoB.

"Estamos fazendo essa articulação no Espírito Santo também, para formar a construção das chapas de deputado estadual, federal e para a pré-candidatura ao governo", disse o senador.

O deputado estadual Erick Musso (Republicanos), também é pré-candidato a ocupar o cargo de chefe do Executivo do Estado. Ele citou que, nas últimas semanas, dois partidos (PSC e o Agir 36) iniciaram as movimentações com o Republicanos. "Tem que ter sinergia, convergência de ideais, de projeto. Esses são alguns pontos que vamos buscar nas alianças".

Já o deputado federal Felipe Rigoni (União Brasil), destacou que as alianças ainda estão sendo discutidas. "O critério que vamos utilizar para montar as alianças, é o projeto que vamos construir".

Carlos Manato (PL) frisou que o partido tem aliança firmada com o PTB. "Para buscar novas alianças, o PL vai levar em consideração aqueles partidos da base do presidente Bolsonaro".

Aridelmo Teixeira (Novo) afirmou que até o momento nenhuma aliança foi estabelecida, mas que elas podem acontecer no futuro.

Audifax Barcelos (Rede) enfatizou que as conversas já estão acontecendo, mas que elas tendem a se intensificar a partir de abril.

DIVULGAÇÃO

**FLÁVIO FABIANO** disse que as convenções partidárias este ano poderão ocorrer de forma presencial ou virtual

## SAIBA MAIS

### Movimentação

**OS PRÉ-CANDIDATOS** ao governo do Estado já estão se movimentando para buscar alianças para as eleições 2022. A reportagem conversou com eles e falou um pouco sobre como estão as buscas.

### Renato Casagrande (PSB)

> **O ATUAL GOVERNADOR** do Estado pode buscar a reeleição este ano. Casagrande já havia ocupado o cargo entre 2011 e 2014. Além disso, já ocupou os cargos como senador, deputado estadual e federal.

> **CASAGRANDE INFORMOU** que ainda não decidiu se vai disputar a reeleição. Mas Alberto Gavini, presidente estadual da legenda, disse que hoje, durante o Congresso do PSB, iria pedir ao governador que colocasse o seu nome à disposição do partido para disputar a reeleição.

> **SOBRE A MOVIMENTAÇÃO** pelas alianças, Gavini explicou que o partido está conversando com muitas pessoas e que as definições devem acontecer em julho.

> **A INTENÇÃO** é construir uma aliança com 14 ou mais partidos para a disputa. Ele citou possibilidades de apoio de partidos como o PT, PV, PDT e Podemos.

### Fabiano Contarato (PT)

> **ATUALMENTE** senador, Fabiano Contarato atuou 27 anos como delegado de polícia no Estado.

> **SOBRE AS ALIANÇAS**, ele afirmou que o partido está intensificando o debate e com previsão de fazer seminários pelo Estado.

> **ELE ADIANTOU** que o PT está fazendo articulações com partidos como PV e PCdoB. "Mas vários outros partidos têm conversado com o PT, como a Rede Sustentabilidade".

### Erick Musso (Republicanos)

> **ATUALMENTE** cumpre o seu terceiro mandato como deputado estadual. Já foi vereador de Aracruz.

> **MUSSO DESTACOU** que, no momento, o partido está focado na montagem de chapas e que a montagem das alianças será após o dia 04 de abril.

> **ELE REVELOU** ainda que, nas últimas duas semanas dois partidos iniciaram as movimentações com o Republicanos, o PSC, em um encontro realizado no dia 19 de março, e o Agir 36. "Esses dois partidos fizeram movimentos em nossa direção até o momento", disse Musso.

### Felipe Rigoni (União Brasil)

> **FOI O SEGUNDO** deputado federal mais votado pelo Espírito Santo em 2018.

> **SOBRE AS ALIANÇAS**, Rigoni destacou que elas ainda serão discutidas em um momento futuro. "A prioridade é montar a nossa chapa".

> **ELE REVELOU** ainda que os aliados escolhidos serão aqueles que se identifiquem com o projeto que o partido tem para o Estado.

### Carlos Manato (PL)

> **JÁ FOI DEPUTADO** federal e, recentemente, se filiou ao Partido Liberal (PL). Ele afirmou que as algumas alianças serão construídas somente a partir de julho.

> **MAS ELE REVELOU** que hoje o partido tem aliança construída com o PTB. "Essa já está certa".

> **AINDA DE ACORDO** com Manato, a busca por aliados será, principalmente, com partidos da base do presidente Jair Bolsonaro, como Republicanos, PP, PSC e Patriota.

### Aridelmo Teixeira (Novo)

> **ATUALMENTE** é Secretário da Fazenda de Vitória. Aridelmo afirmou que se as alianças acontecerem no futuro, serão frutos da adesão do projeto de governo do partido.

> **ATÉ O MOMENTO**, Aridelmo destacou que nenhuma aliança foi estabelecida. "Aqueles que querem somar ao projeto e fazer um projeto maior serão bem-vindos", frisou.

### Audifax Barcelos (Rede)

> **JÁ FOI PREFEITO** do município da Serra por três vezes, além de um mandato como deputado federal.

> **AFIRMOU QUE AS** conversas para formação de alianças irão se intensificar a partir de 02 de abril.

> **DE ACORDO COM AUDIFAX**, as conversas, no entanto, já estão acontecendo.

Fonte: Pré-candidatos citados.

## ANÁLISE

**Vinicius Rodrigues Zuccolotto**, doutor em Ciência Política

### "Federações vão definir alianças"

"A busca de apoios conta bastante. Ainda que a princípio cada candidato já tenha um eleitorado 'fiel', grande parte dos eleitores não vê em algum dos candidatos a governador uma escolha fácil. E ainda entra a opção de seguir a posição de algum outro político que admira.

É importante lembrar que a corrida por alianças em 2022 passa pelas definições das federações. Uma vez que os partidos decidam criar uma federação, o rol de apoios possíveis fica melhor definido. Por exemplo, se o PSB e o PT formarem uma federação, nomes do PT poderão se posicionar mostrando apoio ao governador.

A janela partidária está aberta até o início do próximo mês, e só aí algumas definições devem ser tomadas. Mas alguns nomes mais fixos em partidos já estão tomando posições e isso é relevante para o eleitor, especialmente para os que não têm, ainda, candidato preferido ao governo do Estado."

# PLENÁRIO

POR RODRIGO PÉRET (INTERINO) | plenario@redetribuna.com.br

## Disputa pelo apoio de militares

A Polícia Militar do Estado (PM-ES) e o Corpo de Bombeiros do Estado Militar do Estado (CBM-ES) iniciou, no início da última semana, eleição interna para definir o representante da classe na disputa por uma vaga na Câmara dos Deputados. O período para votação será concluído na próxima quinta-feira, dia 31, quando também será divulgado o apoio.

Os dois que estão na disputa são o Coronel Laércio, que tem 30 anos de PM, e o Tenente Assis, que tem 25 anos de atuação no Corpo de Bombeiros. Laércio tenta viabilizar sua primeira tentativa em uma eleição. Ele é filiado ao Solidariedade, partido que deve apoiar Lula na disputa para a presidência e Casagrande no governo. Já Assis disputa pela segunda vez uma eleição, tendo perdido a disputa para senador em 2018. Ele está no PTB, que tem alinhamento com o atual Presidente Jair Bolsonaro e apoia Carlos Manato para o governo.

* * *

### Projeto Político

A eleição interna é parte do Projeto Político Militar (PPM) organizado para este ano. O projeto tem o entendimento de que a experiência de trabalho no combate diário à criminalidade e os conhecimentos advindos dessa atuação podem trazer resultados significativos e diferenciados para as pessoas e, por isso, quer eleger representantes do setor.

### Outros candidatos

Para deputado estadual, os pré-candidatos são Coronel PM Weliton, Cabo PM Eugênio, Coronel BM Willian, Cabo PM Max, Cabo PM Fonseca, Soldado PM Olmir Castiglioni e Major BM Miranda. Em 2020, dois militares disputaram prefeituras na Grande Vitória: Capitão Assumção perdeu na capital, e Coronel Wagner perdeu em Vila Velha.

* * *

### Prefeito matinal

Apesar de ser torcedor do Fluminense, o prefeito de Cariacica, Euclério Sampaio (DEM), tem um costume que lembra o mascote de outro clube, o Atlético Mineiro.

É que o prefeito, assim como um galo, costuma acordar bem cedo e ser o primeiro a chegar na prefeitura, em torno das 5 horas.

### Apoios

A "batalha" nos bastidores entre o governador Renato Casagrande (PSB) e o presidente da Assembleia Legislativa, Erick Musso (Republicanos), seguiu forte na última semana.

Primeiro, Erick, que é pré-candidato ao governo estadual, conseguiu garantir o apoio do Agir, antigo PTC, e do PSC para a sua campanha. Só que Erick também perdeu, na mesma semana, o apoio do Pros, que mudou de presidente e anunciou apoio a Casagrande.

* * *

### TSE julga prefeito cassado nesta quinta

O prefeito de Itapemirim, Thiago Peçanha (Republicanos), que foi cassado pelo Tribunal Regional Eleitoral por conta de uma acusação de abuso de poder político para se reeleger, terá um recurso julgado pelo Tribunal Superior Eleitoral na próxima quinta-feira. Caso o recurso seja rejeitado pelo TSE, o prefeito poderá ter de deixar o cargo , assumindo em seu lugar o presidente da Câmara Municipal, José de Oliveira Lima (PDT), até a convocação de eleição suplementar.

### GALERIA

**SEM PREFERÊNCIA**

"Todos os candidatos terão estrutura para disputar em condições competitivas. Não vamos privilegiar nem prejudicar ninguém. Mas ainda não é possível calcular valores", diz o presidente da União Brasil-ES, Felipe Rigoni, sobre as chapas da sigla.

**PORTA A PORTA**

O deputado estadual Gandini (Cidadania) protocolou no Ministério Público uma ação cobrando o retorno imediato do serviço Porta a Porta Vitória, que auxilia no transporte de pessoas com deficiência em Vitória.

**ARTICULOU**

Projeto de lei complementar, que zera impostos para importação de equipamentos fotográficos, foi aprovado no Senado após ficar anos parado, graças à articulação do vereador de Vila Velha Rômulo Lacerda.

**NOVIDADE NOS POSTOS**

Maxwel Nunes foi eleito o novo presidente do Sindipostos-ES. Sua diretoria assume na próxima terça e comanda os trabalhos por quatro anos.

DIVULGAÇÃO

ALEXANDRE DE MORAES mandou suspender o Telegram e, a partir daí, o aplicativo passou a colaborar com o TSE

ELEIÇÃO 2022

# Telegram faz acordo com o TSE contra fake news

**Aplicativo deixou de ignorar a Justiça e assinou termo em que se compromete a combater campanhas de desinformação**

BRASÍLIA

Uma semana após o ministro Alexandre de Moraes, do Supremo Tribunal Federal (STF), determinar a suspensão do Telegram no Brasil, a plataforma assinou termo de adesão ao Programa Permanente de Enfrentamento à Desinformação no Âmbito da Justiça Eleitoral, promovido pelo Tribunal Superior Eleitoral (TSE).

A finalidade da parceria é combater os conteúdos falsos relacionados à Justiça Eleitoral, ao sistema eletrônico de votação, ao processo eleitoral nas diferentes fases e aos atores nele envolvidos.

De acordo com o TSE, o termo de adesão foi celebrado gratuitamente, "não implicando compromissos financeiros ou transferências de recursos entre o Telegram e o TSE, devendo cada uma das instituições arcar com os custos necessários às respectivas participações no Programa".

Pelo termo, o Telegram se compromete a manter o sigilo necessário sobre as informações a que tiver acesso ou conhecimento no âmbito do TSE, salvo autorização em sentido contrário outorgada pelo Tribunal.

Na quinta-feira, em reunião com o advogado Alan Campos Elias Thomaz, representante do Telegram no Brasil, a Corte propôs a assinatura imediata do termo de adesão do Programa de Enfrentamento à Desinformação. No encontro, o advogado disse que o Telegram está empenhado no combate às notícias falsas, mas afirmou que vai levar o termo de adesão para análise da plataforma.

A empresa vinha ignorando as tentativas de contato da Corte e só mudou de postura após uma decisão dada na semana passada pelo ministro Alexandre de Moraes, que integra o STF e o TSE.

O aplicativo tinha sido adotado por grupos bolsonaristas, atraídos pelo ambiente menos controlado e com menos moderação do que em outras plataformas.

Na condição de ministro do STF, Moraes mandou suspender o Telegram na última sexta-feira em razão do descumprimento de decisões judiciais determinando a remoção de conteúdo ou bloqueio de perfis que espalhavam desinformação. Diante disso, a empresa entrou em contato com o STF, cumpriu todas as decisões pendentes, nomeou um representante legal no Brasil e conseguiu reverter a suspensão do aplicativo.

# Vice de Vidigal deixa o PDT e vai disputar a eleição

O vice-prefeito da Serra, Thiago Carreiro, deixou o PDT e assinou a filiação ao União Brasil, anunciando também que é pré-candidato a deputado federal. Ele não precisará deixar o cargo de vice-prefeito, tendo em vista que vices, de forma geral, não precisam se afastar caso não tenham substituído o titular seis meses antes do pleito.

O empreendedor, de 33 anos, diz que decidiu disputar a vaga para encampar batalhas que tornem a legislação menos burocrática para os negócios e menos impune para os criminosos.

"Não existem empresas ou condomínios residenciais exitosos em sociedades fracassadas. Para vencer a violência, a pobreza e fazer do Espírito Santo um estado mais próspero é preciso recursos, é preciso investir na base e também revisar a legislação".

Thiago é formado em Administração, estudou Políticas Públicas no RenovaBR e no Insper, e liderou o Conselho de Segurança e a Associação Comercial da Grande Jacaraípe.

DIVULGAÇÃO

THIAGO CARREIRO deixou o PDT

**BOLSONARO** disse que os policiais são uma "classe especial", cuja vida se decide em uma "fração de segundos"

# Projeto para aliviar punição a policiais

**Bolsonaro assinou série de propostas em aceno à categoria, com extensão de instrumento que amplia permissão para matar**

**BRASÍLIA**

Em mais um aceno à categoria policial, o presidente Jair Bolsonaro assinou um pacote de projetos de lei para abrandar punições a profissionais da segurança pública, ampliando o conceito de "excludente de ilicitude", e também endurecendo penas aplicadas a quem comete crimes contra policiais.

Trata-se de mais uma tentativa do governo Bolsonaro de alterar o excludente de ilicitude, instrumento já existente no Código Penal que permite livrar de punição profissionais de segurança que eventualmente matem um criminoso durante uma ação.

Em 2019, a Câmara dos Deputados frustrou os planos de Bolsonaro e derrubou o instrumento do Pacote Anticrime enviado ao Congresso pelo então ministro da Justiça Sergio Moro.

"Devemos buscar o entendimento entre os poderes para que no futuro, espero que não demore muito, o policial, depois de cumprir sua missão, vá para casa repousar, encontrar sua família, e no dia seguinte receba uma medalha e não um oficial de Justiça. A vida dessas pessoas se decide em frações de segundos. É uma classe especial, e nós temos que ter consciência disso", disse o Presidente.

Os textos foram assinados em evento no Palácio da Justiça, sexta-feira, pelo Presidente e o ministro da Justiça, Anderson Torres. Estavam presentes os presidentes do Supremo Tribunal Federal, ministro Luiz Fux, e do Senado, Rodrigo Pacheco. Os textos serão enviados para aprovação no Congresso.

A proposta de lei que altera o excludente de ilicitude acrescenta um parágrafo à lei com o objetivo de estabelecer que o agente de segurança fica livre de punição caso cometa algum ato "em vista de temor fundado de risco grave e iminente", mesmo sem estar sendo alvo de uma agressão.

O texto também altera o conceito de legítima defesa para permitir que um agente de segurança seja enquadrado nessa categoria ao repelir uma agressão contra uma vítima "mantida refém durante a prática de crimes".

O Presidente tenta aumentar o percentual da pena que deve ser cumprido antes do direito à progressão de regime e mudar o prazo para reincidência, de 5 para 7 anos.

No novo pacote, uma pessoa condenada pela prática de crime hediondo ou equiparado, mesmo réu primária, deverá cumprir 60% da pena antes do direito à progressão de regime.

## Evento de pré-candidatura hoje

O presidente Jair Bolsonaro (PL) anunciou que lançará sua pré-candidatura em evento hoje, em Brasília, ainda que a campanha tenha mudado as características do encontro do partido após alerta de advogados sobre os riscos de crime eleitoral.

"Amanhã (hoje) está previsto às 10 da manhã. Aí não sei, deve ter muita gente lá, muita gente está se inscrevendo. Não precisa se inscrever. Se tiver espaço, vai entrar mesmo quem (não) está inscrito. É o lançamento da pré-candidatura", disse Bolsonaro ontem.

A equipe de campanha do chefe do Executivo teve de mudar o evento, que inicialmente seria o lançamento da pré-candidatura, após o sinal vermelho da equipe jurídica.

Os organizadores mudaram o material de divulgação e passaram a chamar o evento de "Movimento filia Brasil", para se adequar às regras.

A legislação eleitoral só permite campanha a partir de 16 de agosto. Comícios não são permitidos até lá, nem eventos públicos de lançamento de pré-candidatura, situação não prevista na legislação eleitoral.

Há liberação apenas para reuniões internas para discussão e escolha de candidatos.

Uma apoiadora perguntou ontem ao Presidente se o evento seria o pontapé inicial da campanha. Ele respondeu: "Não começa a campanha ainda. Campanha é 45 dias antes (da eleição). Mas é mostrar que eu sou candidato à reeleição".

O PL anunciou para hoje um grande evento para filiação em massa em Brasília. Contará ainda com a participação de Bolsonaro e seus principais aliados. A previsão é de que mais de 2 mil pessoas compareçam.

# COLUNA DO ESTADÃO

**ALBERTO BOMBIG** | colunadoestadao@estadao.com

## Invasão bolsonarista no PL irrita aliados e racha conservadores

Apoiadores de primeira hora do presidente Jair Bolsonaro, políticos conservadores que estão fora do PL têm feito questão de deixar clara sua decepção com os rumos do bolsonarismo dentro do partido de Valdemar Costa Neto.

A divisão do campo conservador tem como principal ponto crítico justamente a aliança com o Centrão. Para os descontentes, o Presidente tem se esforçado pouco e apenas assistido passivamente o bloco escolher seus nomes preferidos para as disputas de outubro, sobretudo para o Senado, ignorando planos de seguidores "fiéis" de Bolsonaro, como Bia Kicis (DF) e Daniel Silveira (RJ), preteridos por Flávia Arruda e Romário nas disputas por seus Estados.

**MODO TURBO.** Siglas como PRTB, PTB, Brasil 35 e até o Republicanos, que filiou lideranças como Tarcísio de Freitas e Damares Alves, intensificaram campanhas para atrair lideranças conservadoras para disputas do Legislativo.

**FAMA QUE PRECEDE.** Entre os caçadores de novos filiados das siglas menores, vale tudo: até dizer que dentro o PL promessas costumam valer tanto quanto nota de três reais. Fotos de Costa Neto perto de lideranças petistas têm sido usadas em conversas como moedas de argumentação e aviso de "pense melhor".

**VAI DAR RUIM.** "Bolsonaro escolheu a estratégia errada", disse a deputada estadual Janaina Paschoal (PRTB-SP). "Acho insano o número de colegas que migraram para o PL. Eu teria dividido os quadros em vários partidos, organizando uma coligação nas majoritárias".

**TÁ OSSO.** Outras lideranças, como o ex-ministro da Educação Abraham Weintraub e a ex-deputada Cristiane Brasil, filha de Roberto Jefferson, do PTB, também não têm poupado ataques à estrutura eleitoral de Bolsonaro para este ano. "Com o PL é certeza que vamos repetir os erros do passado", disse Weintraub.

**FOGO DE PALHA.** Nos bastidores da terceira via, há quem acredite que a desistência da pré-candidatura de Sergio Moro ao Palácio do Planalto pelo Podemos dependa apenas de uma saída honrosa. Um dos motivos: as contas de distribuição de fundo eleitoral dentro do partido não fecham.

**COBERTOR CURTO.** Para sobreviver, o partido presidido por Renata Abreu precisa investir pesado nas campanhas para a Câmara Federal e garantir uma bancada robusta de deputados na próxima legislatura.

**ENCAIXE.** Uma das soluções seria Moro aceitar justamente concorrer ao posto de deputado federal, como um puxador de votos. O único problema seria a escolha de um domicílio eleitoral que não chocasse com outra aposta do partido: Deltan Dallagnol.

**CLICK.** Geraldo Alckmin (foto), ex-governador de São Paulo (PSB). Alckmin já tem feito reuniões pensando no plano de governo da chapa com Lula (PT). Com William Callegaro, da LGBT Socialista, discutiu diversidade.

**DE LUPA.** Ao abrir investigação sobre Milton Ribeiro e os pastores no MEC, Cármen Lúcia se juntou a Alexandre de Moraes e Luís Roberto Barroso no grupo dos alvos prioritários de bolsonaristas nas redes.

**SINAIS PARTICULARES.** Cármen Lúcia, ministra do STF

**PRONTO, FALEI!**

"Mulheres, homens, jovens, adolescentes, vão tirar esse título de eleitor. Vambora, vambora, que eu já estou fazendo demais também e uma hora eu vou cansar"

**ANITTA**, cantora

# Ribeiro busca apoio nos Três Poderes para se manter no MEC

O ministro tentou se aproximar de membros do Executivo, Legislativo e até do Judiciário, mas não recebeu acolhimento

BRASÍLIA

No centro de denúncias de ilegalidades que atingem o governo e pressionado para deixar o cargo, o ministro da Educação, Milton Ribeiro, buscou apoio nos Três Poderes da República ao longo da última semana, sem sucesso.

Até o ministro do Supremo Tribunal Federal (STF) André Mendonça, responsável pela sua indicação em 2020, tem se mantido distante do afilhado.

Temendo um desgaste para o segmento, já que o escândalo no MEC envolve dois pastores, lideranças evangélicas defendem que Ribeiro se licencie do cargo até a conclusão das investigações.

Em meio às fricções, o respaldo, ao menos por ora, veio do presidente Jair Bolsonaro. Em transmissão ao vivo na internet, ele afirmou que poria "a cara no fogo" por Ribeiro.

Segundo o ministro, foi o titular do Palácio do Planalto quem lhe pediu para receber o pastor Gilmar Santos. Ele e outro líder evangélico, Arilton Moura, são acusados de praticar lobby na pasta e integrar um esquema de cobrança de propina a prefeitos para liberar recursos do ministério.

Pastor da Igreja Presbiteriana, assim como o chefe do MEC, André Mendonça tem dito a interlocutores que a relação entre ele e Ribeiro não é mais a mesma.

Por determinação do STF, a Polícia Federal abriu um inquérito para investigar se o ministro liberou verbas para prefeituras indicadas pelos dois pastores, que intermediavam reuniões de Ribeiro com chefes de Executivos municipais levados por eles. Outro procedimento foi aberto para tratar do caso dos religiosos.

Além de André Mendonça, o titular do MEC procurou os presidentes da Câmara, Arthur Lira (PP-AL), do Senado, Rodrigo Pacheco (PSD-MG), e da bancada evangélica, deputado Sóstenes Cavalcante (PL-RJ), entre outros congressistas, como os senadores Wellington Fagundes (PL-MT) e Vanderlan Cardoso (PSD-GO), e o deputado Cezinha de Madureira (PSD-SP).

Nenhum deles tem saído em defesa do ministro publicamente.

Ao líder da bancada evangélica, em conversa de 7 minutos, Ribeiro disse que não tinha "apego ao cargo" e estava disposto a cooperar.

RIBEIRO é alvo de inquérito aberto pela Polícia Federal para investigar denúncias no Ministério da Educação

## Jornal aponta hotel que seria "QG" de negociações

Os pastores Gilmar Santos e Arilton Moura tinham em um hotel de Brasília uma espécie de QG para negociação de liberações de recursos federais do MEC (Ministério da Educação). Ali, ambos recebiam prefeitos e assessores.

O local também era frequentado por servidores da pasta, de acordo com relatos colhidos pelo jornal Folha de S.Paulo com frequentadores e funcionários.

A assiduidade dos pastores em Brasília era tão grande que vários funcionários do hotel Grand Bittar conheciam os dois, sabiam suas preferências (Arilton sempre tomava café da manhã com cuscuz e ovo frito) e estavam acostumados a presenciar um ritmo forte de encontros e negociações.

Dois funcionários relataram à reportagem, por exemplo, que o pastor Arilton, no restaurante do hotel, chegou a exibir uma barra de ouro. Ele se gabava das negociações e puxou a barra do bolso esquerdo. Isso teria ocorrido em meados do ano passado.

O jornal revelou, na segunda-feira, áudio em que o próprio ministro da Educação, Milton Ribeiro, afirma que o governo prioriza prefeituras cujos pedidos de liberação de verba foram negociados pelos pastores.

## Tornozeleira eletrônica para deputado Daniel Silveira

RIO

O ministro Alexandre de Moraes, do Supremo Tribunal Federal (STF), determinou, na sexta-feira, que o deputado Daniel Silveira (PSL-RJ) use tornozeleira eletrônica, após ele ter participado de atos políticos.

Moraes também proibiu que Silveira participe de "qualquer evento público em todo o território nacional". E alertou: "A reiteração do descumprimento injustificado acarretará, natural e imediatamente, o restabelecimento da ordem de prisão."

O ministro também determinou que o deputado não saia de Petrópolis (RJ), onde mora, a não ser para ir a Brasília.

A Procuradoria-Geral da República tinha defendido que o Supremo voltasse a adotar medidas cautelares contra o deputado, incluindo a retomada do monitoramento e a proibição de participar de evento público.

No documento ao STF, a subprocuradora-geral da República, Lindôra Araújo, diz que Silveira segue reiterando o "comportamento delitivo contra o Estado Democrático de Direito, ameaçando e proferindo inúmeras ofensas" contra o Supremo e os ministros.

Silveira foi detido em fevereiro de 2021 após divulgar vídeo com ameaças aos magistrados.

SILVEIRA chegou a ser preso

# PAINEL

## Porta aberta

A Câmara dos Deputados aprovou em 18 de março projeto que flexibiliza as restrições financeiras e de prazo para a publicidade institucional em ano eleitoral. Atualmente, esta modalidade de propaganda, que divulga atos, obras e programas do governo, só pode ser veiculada até o final de junho quando há eleições.

Mas o projeto, de autoria do deputado Cacá Leão (PP-BA), incluiu uma emenda de última hora que prevê exceção para peças que tratem do enfrentamento da pandemia.

### Fura-teto

A brecha poderá ser usada para que sejam enquadradas ações do governo com relação tênue com a pandemia. Se o projeto não for aprovado no Senado, o presidente Jair Bolsonaro (PL) poderá gastar R$ 82,6 milhões em publicidade institucional até junho de 2022. Com a mudança, o limite desaparece.

### Fura-teto II

Os demais tipos de publicidade também foram objeto de flexibilização pela proposta e tiveram seus limites ampliados em 30%. Segundo levantamento da ONG Contas Abertas, o gasto chegaria a R$ 252,6 milhões neste ano.

### No lápis

Após embates com Bolsonaro, que já questionou a lisura das eleições em diversos discursos, o ministro Luís Roberto Barroso, que deixou a presidência do TSE (Tribunal Superior Eleitoral) há um mês, celebrou o dado da pesquisa Datafolha de que 82% dos brasileiros confiam nas urnas eletrônicas.

### Dar as mãos

A comemoração foi compartilhada com Edson Fachin, que comanda o TSE, e com Alexandre de Moraes, ministro da corte, que mandou investigar o Presidente por ataques às urnas. O trio ainda festejou compromisso assinado na semana passada pelo Telegram com o tribunal de combate às fake news nas eleições.

### Cumpra-se

Moraes determinou na última sexta-feira, no âmbito de investigação do STF (Supremo Tribunal Federal), que o deputado Daniel Silveira (União Brasil-RJ) use tornozeleira eletrônica e fique proibido de sair do Rio de Janeiro, exceto para viajar a Brasília, e de participar de eventos públicos.

### Flagrado

A decisão foi tomada depois de o parlamentar descumprir ordem do magistrado, que havia vedado encontros com outros alvos de inquérito do STF sobre milícias digitais. Como revelou o Painel, Silveira participou de ato com o empresário Otávio Fakhoury, presidente do PTB-SP, também investigado no caso.

### Decolagem

A Polícia Civil de São Paulo realizará amanhã, em Sorocaba, voo de teste da primeira aeronave apreendida do crime organizado a ser integrada à frota estadual. Capturado em 2018, o avião Cessna Caravan será utilizado no combate ao tráfico e às organizações criminosas.

### Voz dos pampas

Pai do governador do Rio Grande do Sul, Eduardo Leite, o professor universitário aposentado José Luís Leite, 75, diz que o "PSDB histórico" se fez ouvir na carta na qual líderes tucanos pediram a permanência de seu filho no partido.

### Minuano

"O PSDB do qual fiz parte não é o mesmo de hoje. Os partidos se tornaram homogêneos. Mas aquele PSDB do meu tempo levantou a voz. Os históricos se fizeram ouvir", diz ele, que fundou o partido em Pelotas em 1988 e saiu da legenda 10 anos depois.

### Meu guri

O filho do professor deve anunciar amanhã se fica no partido ou se vai para o PSD para ser candidato a presidente. "Ele sempre se inspirou no PSDB original", afirma Leite pai.

### Raízes

Em sua primeira viagem como pré-candidato após deixar o governo de São Paulo, João Doria (PSDB) fará duas escalas na Bahia. Uma em Salvador, onde terá encontros políticos e com apoiadores. A outra em Rio de Contas, na Chapada Diamantina, e terá caráter sentimental: é onde nasceu seu pai, João Agripino Doria Neto.

### Exclusivo

Pré-candidato ao governo de São Paulo, Márcio França (PSB) não vê possibilidade de seu agora correligionário Geraldo Alckmin apoiar candidato de outro partido para o cargo. "Conheço Alckmin 100%. Ele não faz nem 1% de incorreto. Filiado a um partido, será 100% leal com as decisões do partido", diz.

### Xepa

O recado é para Fernando Haddad (PT), que espera contar com apoio do futuro vice de Lula na sua campanha. "Em 2018, foi assim, mesmo sendo o (João) Doria contra mim, que sou seu amigo (de Alckmin). Quem esperar banana de laranjeira não pode culpar a laranjeira por frustração", diz França.

### Vitrine

A Brazil Conference, promovida por acadêmicos brasileiros de universidades americanas como Harvard e MIT, terá painéis sobre pobreza e educação no cenário de pós-pandemia.

Participarão o apresentador Luciano Huck, o padre Julio Lancellotti, Gilson Rodrigues, do G10 Favelas, e a filósofa Djamila Ribeiro, entre outros. O evento acontece em 9 e 10 de abril na região de Boston (EUA) e volta a ser presencial após dois anos.

Publicação simultânea com a Folha de São Paulo

# CLÁUDIO HUMBERTO

www.claudiohumberto.com.br | claudiohumberto@odianet.com.br

"É um assunto que nos preocupa muito"

**Presidente da Câmara, Arthur Lira (PP-AL), sobre o preço dos combustíveis no Brasil**

## Janela partidária é choque de realidade na Câmara

A janela (de infidelidade) partidária nem acabou, mas provocou rearranjo de forças na Câmara e tem sido classificada como um grande choque de realidade. O PL, por exemplo, foi de 33, na eleição, para 65 deputados, atraídos pela filiação do presidente Jair Bolsonaro.

PSL e DEM tinham separados, mas somados, 81 deputados. Viram a bancada despencar para 54 após a fusão que criou o União Brasil. PT, PSB, PDT, PCdoB e quase todos os partidos de "esquerda" diminuíram, desde 2018.

### Na mesma

O PT perdeu só um deputado indo de 54 para 53, mas se antes era a maior bancada da Câmara, hoje é a terceira, atrás do PL e União Brasil.

### Rindo à toa

PP, Republicanos e PSD também viram as bancadas aumentarem. O PP foi a 46 deputados e é hoje a 4ª bancada. Rep e PSD têm 41 cada.

### Puxadinhos sofreram

PSB, PDT, PCdoB e Psol perderam juntos 11 parlamentares. Mais da metade saiu do PDT, que caiu de 28 para 22 deputados na bancada.

### Parlamentares

O PSDB ganhou dois deputados (29 para 31), enquanto MDB continuou com 34. O Novo permanece com 8 parlamentares e o Rede, com um.

### Criador e criatura

Ao explicar que "não faz sentido" a ex-presidente **Dilma** trabalhar para sua eleição, o ex-corrupto Lula disse a uma rádio mineira que "às vezes, as pessoas podem me ajudar não fazendo nada".

### Covid tem menor média de mortes da pandemia

O temor de nova onda e nova variante do coronavírus parece ter ficado no imaginário dos "coronalovers" e não resiste à análise dos números da pandemia no mundo.

Segundo o Worldometer, a média diária de óbitos está em 4.631, a menor desde 2 de abril de 2020. No Brasil, a tendência é a mesma e a média é de 253, a menor desde o início do ano, quando a Ômicron chegou.

### Tá explicado

Segundo a plataforma Our World in Data, o mundo já vacinou 64,1% da população com ao menos uma dose, enquanto o Brasil superou 84,4%.

### Sucesso mundial

A alta taxa de vacinação serve de alívio para o Brasil, que vacinou mais proporcionalmente que Alemanha, EUA, França, Reino Unido, Itália, etc.

### Campanha superlativa

O Brasil aplicou 425,4 milhões de doses em 180,6 milhões de pessoas. São 160 milhões já imunizados e mais 75 milhões com dose de reforço.

### Disputa aberta

O cenário no qual Marília Arraes (SD) perderia a eleição ao Senado, em Pernambuco, é se Raquel Lyra (PSDB), prefeita de Caruaru, concorrer. Mas a tucana lidera pesquisas para o governo, que Arraes almeja.

### Partiu para o ataque

Ex-coordenador da força-tarefa da Lava a Jato, Deltan Dallagnol postou imagem acusando o Supremo Tribunal Federal de sabotar o combate à corrupção no Brasil. "E vocês, já desvendaram esse mistério", indagou.

### Tentativa

Para o senador Luiz do Carmo (MDB-GO), a denúncia sobre os pastores que tentam emplacar favores no Ministério da Educação é "mais uma tentativa desesperada de atacar o presidente Bolsonaro".

### Equidistância no conflito

Depois de garantir insumos do Canadá, Tereza Cristina (Agricultura) lembrou que somos o maior importador de fertilizantes do mundo e usa diplomacia para "manter abertos canais de fornecimento internacional".

### Na nossa conta

A deputada Paula Belmonte (Cid) criticou o preço da gasolina de R$ 8 no DF, e afirma que privilégios de funcionários da Petrobras chegam a R$ 7 bilhões ao ano. "Gasto médio por funcionário: R$ 449,3 mil", criticou.

### Tá valendo

Governador de São Paulo, João Dória "inaugurou" a fábrica de vacinas do Butantan, quase um ano antes do início estimado da operação. Ele só tem uma semana no cargo, antes de desincompatibilizar.

### Pensando bem...

... quando mala com R$ 500 mil em dinheiro vira nota de rodapé, é porque a notícia perdeu a guerra para a tal "narrativa".

### Boas expectativas

A percepção de o brasileiro manter o emprego nos próximos seis meses vinha crescendo desde abril: de 47% (chances grandes e muito grandes) para 63%, segundo o Ipespe da semana passada. Caiu dois pontos em março.

**PODER SEM PUDOR**

### Rolando o lero

Interventor de Pernambuco, Agamenon Magalhães sabia do vazio entre as orelhas de um jovem parente, que faria vestibular na Faculdade de Direito. A seu pedido, o professor responsável lhe fez uma pergunta idiota: "Qual é o rio que banha o Uruguai e cujo nome batizou o país?"

O rapaz não soube responder e o professor resolveu ajudar ainda mais: "Vou lhe dar uma dica: é o rio U-ru..." "Urubu!" respondeu o triunfante tolo. O professor não se conteve: "Vou aprová-lo por causa do dr. Agamenon, mas urubu é a mãe!..."

Colaboram: André Brito, Jorge Macedo e Tiago Vasconcelos

# Internacional

GUERRA NA UCRÂNIA

# "Pelo amor de Deus, ele não pode continuar no poder"

**Declaração feita pelo presidente dos EUA Joe Biden sobre Putin caiu como uma "bomba". Moscou revidou: "Não é o senhor quem decide"**

DIVULGAÇÃO

**DISCURSO** de Biden marcou o fim de uma viagem feita para reforçar a aliança internacional contra Vladimir Putin

**VARSÓVIA, POLÔNIA**

No discurso que marcou o fim de uma viagem voltada a reforçar a aliança internacional contra a Rússia por sua invasão da Ucrânia, o presidente americano, Joe Biden, centrou suas críticas contra o líder russo, Vladimir Putin, afirmando que ele "sufoca" a democracia e, no final de sua fala, sugeriu que gostaria de vê-lo longe do Kremlin.

"Teremos um futuro diferente, mais brilhante, enraizado na democracia e princípios, na esperança e na luz. Pelo amor de Deus, esse homem não pode continuar no poder", disse Biden em Varsóvia.

Por meses, a Rússia afirma que a pressão internacional contra o país é uma tentativa de "mudança de regime", algo que a Casa Branca sempre negou. No começo do mês, o secretário de Estado, Antony Blinken, disse que "o povo russo deve decidir quem vai liderá-lo".

O governo americano reiterou essa posição, afirmando que a intenção do líder americano foi defender que "Putin não pode ter permissão para exercer poder sobre vizinhos ou a região, e não estava discutindo o poder de Putin na Rússia".

Mas, apesar da negativa, a fala de Biden, combinada a uma postura mais dura nos últimos dias em relação à Rússia, acabou sugerindo que Washington pode passar a questionar — direta ou indiretamente — a legitimidade de Vladimir Vladimirovich Putin à frente do governo desde 2000.

Em resposta, o porta-voz do Kremlin, Dmitry Peskov, disse que a mudança no poder "não é algo a ser decidido pelo sr. Biden", acrescentando que "o presidente da Rússia é eleito pelos russos".

Ao longo do pronunciamento, no Castelo Real de Varsóvia, Biden lembrou de eventos que marcaram o fim da chamada Cortina de Ferro no Leste Europeu, o bloco formado por países socialistas que desmoronou nos anos 1980, além da União Soviética, em 1991. Evocando linguagem usada por líderes naquela época, disse que a "batalha pela democracia" não foi concluída com a queda do Muro de Berlim, em 1989, e que a invasão russa é um sinal disso.

# Grupo de 47 ucranianos com visto humanitário está no País

LUCAS LACAZ RUIZ/AE. ESTADÃO

**GRUPO** de ucranianos é recebido por voluntários de igreja em São Paulo

**BRASÍLIA**

O Itamaraty informou que um grupo de 47 ucranianos chegou ao Brasil ontem. As pessoas, que se encontravam na Polônia, receberam apoio da força-tarefa da embaixada brasileira em Varsóvia.

Segundo o Ministério das Relações Exteriores, em menos de 24 horas, a embaixada emitiu documentos de viagem e notas dirigidas às autoridades migratórias, sanitárias e aeroportuárias polonesas.

De acordo com a diplomacia brasileira, a portaria interministerial MRE-MJSP 28, de 3 de março de 2022, garante visto temporário e autorização de residência para fins de acolhida humanitária aos nacionais ucranianos e aos apátridas que tenham sido afetados ou deslocados pela situação de conflito armado na Ucrânia.

"Nacionais ucranianos afetados ou deslocados pela situação de conflito na Ucrânia e que tenham chegado ao território nacional sem visto poderão solicitar a autorização de residência junto às delegacias de Polícia Federal", afirmou o Itamaraty em nota.

Um primeiro grupo de 19 ucranianos chegou ao Brasil em 10 de março, quando dois aviões da Força Aérea Brasileira (FAB) pousaram no Brasil. Enviados para resgatar na Polônia 43 brasileiros que haviam saído da Ucrânia, os aviões também transportaram 25 estrangeiros — além dos ucranianos, cinco argentinos e um colombiano.

## Alemanha processará quem usar a letra "Z"

Duas importantes regiões alemãs, Baviera e Baixa Saxônia, processarão qualquer pessoa que use a letra "Z" em público, um símbolo de apoio à guerra da Rússia contra a Ucrânia.

As pessoas que "expressam publicamente sua aprovação à guerra de agressão do presidente russo Putin contra a Ucrânia usando este símbolo 'Z' enfrentarão consequências criminais", disse o ministro do Interior da Baixa Saxônia, Boris Pistorius.

Os partidários do Kremlin que usam um "Z" em público "devem saber que podem ser processados por tolerarem crimes", alertou o ministro da Justiça da Baviera, Georg Eisenreich.

Durante a guerra na Ucrânia, um "Z" em branco apareceu nos tanques e uniformes das forças russas. Desde então, o símbolo foi visto em espaços públicos, na Rússia e fora do país, "em edifícios, carros ou roupas".

## Guerra vai deixar a cerveja mais cara no Brasil

Bebida mais consumida pelos brasileiros, a cerveja teve em 2021 a maior alta de preços em 7 anos, segundo o IBGE. As perspectivas para 2022 são pouco animadoras, porque a guerra entre Rússia e Ucrânia pressiona os preços globais da cevada e do malte, ingredientes da cerveja.

Os dois países respondem por 28% das exportações globais da cevada, e a Rússia é o terceiro maior fornecedor de malte ao Brasil. Assim como em fertilizantes, o Brasil é fortemente dependente de importações no setor cervejeiro.

Veio do exterior 78% da cevada e 65% do malte consumidos no país em 2021, segundo dados do Sindicato Nacional da Indústria da Cerveja (Sindicerv).

O lúpulo, terceiro ingrediente central da cerveja, é praticamente 100% importado atualmente. Embora Uruguai e Argentina sejam os principais fornecedores de matéria-prima para cerveja para o Brasil, assim como com o trigo, a alta global de preços causada pela redução da oferta mundial de cereais em meio à guerra tende a afetar todos os compradores.

Um ponto positivo foi a valorização recente do real em relação ao dólar, porque isso ajuda a contrabalançar a pressão no preço das commodities.

Além disso, a Ambev, líder de mercado com 61,6% de participação no Brasil, diz contar com uma proteção de, em média, 12 meses contra variação cambial ou de preços das principais commodities que afetam seu custo de produção.

Mas analistas avaliam que empresas menores podem ter maior dificuldade com eventual alta de custos, tendo que repassar aumentos para o consumidor ou ter menos lucro.

A alta de preços já é bastante perceptível nas prateleiras e aplicativos de entrega, e os consumidores adotam estratégias para não ficar sem a bebida.

Segundo uma pesquisa da Kantar, os brasileiros têm trocado marcas como Heineken, Stella Artois e Eisenbahn, por Skol, Brahma, Schin e Itaipava.

DIVULGAÇÃO

**BEBIDA** com preço salgado

GUERRA NA UCRÂNIA

# Guarda-costas come antes para saber se tem veneno

**Nada é improvisado na vida de Vladimir Putin. Tudo é observado de perto por centenas de seguranças que o acompanham 24 horas**

AG. ESTADO

**EX-OFICIAL** da KGB, Putin conhece bem as ameaças que existem ao seu redor, especialmente em tempos de guerra

**LONDRES**

Nada na vida do presidente da Rússia, Vladimir Putin, é improvisado. Todos os seus passos são observados de perto por centenas de guarda-costas que o acompanham 24 horas por dia.

Até a comida do líder russo é preparada às escondidas e tudo o que ele vai comer ou beber deve ser provado antes por seus assessores mais próximos.

Ex-oficial da KGB, o serviço de segurança da União Soviética, Putin conhece muito bem as ameaças que existem ao seu redor, especialmente em tempos de guerra.

Embora seja difícil saber até que ponto vão as medidas que buscam proteger Putin, o próprio Kremlin e especialistas em segurança lançaram alguma luz sobre o assunto.

Uma das questões tratadas com mais cautela é a alimentação.

Segundo Mark Galeotti, especialista em segurança russa e diretor da Mayak Intelligence, consultoria dedicada a analisar questões de segurança no país, Putin tem um "provador pessoal" que confere tudo o que o presidente vai comer. O objetivo é impedir um possível envenenamento.

Além disso, quando Putin viaja para fora da Rússia, a equipe do presidente cuida de tudo que ele consome. "Eles pegam toda a comida e bebida que ele vai consumir. Então, por exemplo, se tem um brinde oficial com champanhe, ele pega da garrafa que sua equipe traz, não a que é servida no evento", explica Galeotti.

Seus guarda-costas observam atentamente como a comida é produzida para evitar qualquer risco.

Entre os vários serviços de segurança que operam atualmente na Rússia, há um especialmente dedicado a proteger o presidente e sua família: o Serviço de Segurança Presidencial da Rússia.

Esse esquadrão se reporta ao Serviço Federal de Proteção da Rússia (FSO), que tem suas origens na antiga KGB, e que também protege outros servidores de alto escalão. É desse órgão que vêm os homens vestidos de preto com fones de ouvido que protegem Putin.

Esses agentes acompanham Putin em atividades no exterior, eles se organizam em quatro círculos.

O círculo mais próximo é composto por guarda-costas pessoais do presidente. O segundo é formado por guardas disfarçados, que passam despercebidos em público. O terceiro circunda o perímetro da multidão, impedindo a entrada de pessoas suspeitas. E o quarto e último círculo é formado por franco-atiradores localizados em telhados de prédios vizinhos.

## ENTENDA

### Ampla equipe de segurança

> ENTRE OS VÁRIOS serviços de segurança na Rússia, há um especialmente dedicado a proteger o presidente e sua família: o Serviço de Segurança Presidencial da Rússia.

> ESSE ESQUADRÃO tem origem na antiga KGB e trabalha 24 horas por dia.

> QUATRO círculos trabalham na proteção: guarda-costas pessoais; guardas disfarçados, no meio do público; agentes que impedem pessoas suspeitas e franco-atiradores.

### Medidas de proteção

> ALIMENTAÇÃO Putin tem um "provador pessoal" que confere tudo o que o presidente vai comer. O objetivo é impedir um envenenamento.

### Telefones inteligentes

> BLOQUEIO de smartphones dentro do Kremlin. O próprio presidente confirmou que não usa esses dispositivos. Quando quer conversar com alguém, usa uma linha oficial.

> ENTRE as razões está a profunda desconfiança da internet por parte de Putin. No passado, ele afirmou que a internet é um "projeto da CIA".

### Isolamento e pandemia

> O ACESSO a Vladimir Putin é extremamente limitado. Os poucos líderes que se reúnem com ele devem permanecer a vários metros de distância.

> PARTE das medidas são herança da pandemia, que isolou Putin ainda mais. Entre elas estão: quarentena obrigatória de 2 semanas para quem quiser assistir a encontros com o presidente; rigoroso controle médico, que inclui testes periódicos de PCR, para todos que cercam Putin; e a redução de eventos públicos.

# Sem celular e pesquisa na internet

Outra medida que busca proteger Putin é o bloqueio de smartphones dentro do Kremlin. O próprio presidente confirmou que não usa esses dispositivos. Em 2020, em entrevista à agência de notícias estatal TASS, ele admitiu isso, também apontando que, se quisesse conversar com alguém, havia uma linha oficial para fazê-lo.

Seus conselheiros também admitiram essa estratégia. O porta-voz do Kremlin, Dmitry Peskov, disse repetidamente que Putin não usa telefones celulares. Entre as razões que explicam a relutância é uma profunda desconfiança da internet por parte de Putin.

No passado, aliás, ele afirmou que a internet é um "projeto da CIA" - a agência de inteligência dos EUA -, e pediu aos russos que não façam buscas no Google porque considera que os americanos estão monitorando tudo.

"Ele começa o dia com três relatórios de segurança. Um é o que está acontecendo no mundo, um é o que está acontecendo na Rússia e o terceiro é o que está acontecendo dentro da elite do país", diz ele.

Atualmente, o acesso a Vladimir Putin é extremamente limitado. Os poucos líderes que se reúnem com ele, como o presidente brasileiro Jair Bolsonaro, em fevereiro, devem permanecer a vários metros de distância. O encontro com o presidente da França, Emmanuel Macron, chamou atenção por uma imagem que mostrava o francês sentado no lado oposto de uma longa mesa.

DIVULGAÇÃO

**ATIRADOR DE ELITE** russo se posiciona para defender Vladimir Putin

De acordo com o serviço russo da BBC, entre as medidas que foram implementadas nesse período estão: uma quarentena obrigatória de duas semanas para quem quiser assistir a encontros com o presidente; rigoroso regime de controle médico, que inclui testes periódicos de PCR, para todos que cercam Putin; e a redução quase total da participação em público.

# Rússia acusa Azerbaijão de entrar em zona proibida

Não bastasse a guerra travada na Ucrânia, Vladimir Putin, agora, aponta o seu "canhão" para o Azerbaijão. O Ministério da Defesa da Rússia ontem que as forças armadas do Azerbaijão entraram e estabeleceram um posto de vigilância em uma zona que é de responsabilidade de forças de paz russas na região de Nagorno-Karabakh.

Segundo o órgão, o Azerbaijão realizou quatro ataques feitos com drones em Nagorno-Karabakh. Moscou pediu ao país que retire suas tropas e afirmou estar "direcionando esforços" para que esse contingente retorne às suas posições iniciais, acrescentou.

Após conflito entre setembro e novembro de 2020, e sob a mediação da Rússia, os presidentes da Rússia e do Azerbaijão e o primeiro-ministro da Armênia assinaram um documento interrompendo o confronto em Nagorno-Karabakh -território de maioria armênia no Azerbaijão, que já havia sido objeto de uma guerra de 1992 a 1994.

Segundo o acordo, o Azerbaijão manteve áreas em Nagorno-Karabakh e armênios concordaram em se retirar de vários territórios. Desde então, Moscou enviou quase 2.000 forças de paz para a região, onde estima-se que morreram ao menos 5.000 pessoas.

**BIDEN**

O presidente dos EUA, Joe Biden, se reuniu, ontem, em Varsóvia com o ministro das Relações Exteriores da Ucrânia, Dmitro Kuleba, e com o ministro da Defesa, Oleksi Reznikov, em seu primeiro encontro presencial com autoridades ucranianas desde o início da guerra.

Kuleba relatou a repórteres que os americanos prometeram mais ajuda e cooperação com a defesa e a segurança da Ucrânia. Afirmou também que o grupo discutiu em detalhes o caso de Mariupol.

A cidade, sob cerco russo, registrou combates intensos ontem. As forças de Moscou também teriam assumido o controle da cidade de Slavutich, onde vivem os trabalhadores da usina nuclear de Chernobil.

## IMÓVEIS COMPRA E VENDA

### VITÓRIA

#### JARDIM CAMBURI

Aptos 3 quartos

JFIRMINO 3Qtos ste var elev 450Mil 2Q elev var 380Mil 2Q 230Mil AT.VILLE 2Q elev 147Mil 99939-6069 C/1000

### VILA VELHA

#### NOVA ITAPARICA

Aptos 3 quartos

N.ITAPARICA APT° 2qts perto de tudo R$125mil, ac.carro. Temos Apt°s em Santa Mônica, Ibes, N.Itaparica. Agende sua Visita 99899-4189

#### ULISSES GUIMARÃES, TERRA VERMELHA

Aptos 1 quarto/Kitnetes

VDO/TROCO 12 KITINETES inacabadas próx Caixa de T. Vermelha 999253404

Casas

MOR BARRA Ótima casa vazia 2qts + dep var gar quintal px. ônibus 68Mil 99809-4445

### LITORAL SUL

#### OUTRAS PRAIAS

Outros

Vendo ou troco SITIO em São Rafael, muita água, casa com 3quartos e pomar. Tel: (27)3339-6365.

### IMÓVEIS COMERCIAIS

#### BARES E RESTAURANTES

PASSO BAR E RESTAURANTE completo Jockey de Itaparica 27 99948-9675/ 98841-2280

## TERRENOS SÍTIOS E FAZENDAS

### TERRENOS

#### VILA VELHA

B. JUCU Lote lindão próx. praia 300m² Doc. ok R$ 190 Mil facilito 99809-4445

### SÍTIOS E FAZENDAS

#### GRANDE VITÓRIA

VENDO SÍTIO em XURI. Ótima oportunidade! Tel: 27

COLUNA'S VENDE excelente propriedade rural, localizada em maricará, cariacica/es, a 3,5 km da sede do município, medindo 253.000,00 m2 (aproximadamente cinco alqueires e meio), pasto, mata, divisa com rio, valor R$ 1.400.000,00 (um milhão e quatrocentos mil reais), para mais informações 27 99962-2552 / 27 9889-0001 creci 2509-j.

#### INTERIOR

OPORTUNIDADE CHÁCARA PLANA energia, 300m do asfalto, 1000 m². R$100 Mil Mal floriano. 999553511

## NEGÓCIOS DIVERSOS

### UTILIDADES DO LAR

#### ELETRODOMÉSTICOS

Compro Geladeira e Máquina de lavar mesmo com defeito. 99624-8184

### SOM E IMAGEM

#### TV E VÍDEO

Faço qualquer TV virar Smart Habilito receptor antigo de satélite 99941-7898.

### DIVERSOS

#### CONFECÇÕES

COMPRO Roupas novas e usadas Fem/Masc/Infant 998449527/32019161 Hor. Com

#### OUTRAS OPORTUNIDADES

PASSO 03 LOJAS DE VISTORIA VEICULAR, Novas, Funcionando, 01 em Campo Grande, de frente para BR 262 e 02 em Vila Velha na Avenida Carlos Lindemberg e outra B.Jucu Credenciadas do Detran, Aceito Caminhonete como parte de Pagamento. Mais Informações: 99962-2552 / 99928-1333.

## SERVIÇOS PROFISSIONAIS

### SERVIÇOS PROFISSIONAIS

#### DETETIVES

DETETIVE MONTENEGRO e Paula Investigações e Cursos T: 99973-2302

DETETIVE PROFISSIONAL DRI ANJOS Atende todos os

#### ADVOGADOS

Especialista em INSS. Aposentadoria e benefícios: Idoso 65 anos/Deficiente físico e mental. Doenças graves. Seguro e indenização. (27)999257110.

#### PROFISSIONAIS LIBERAIS

IMPOSTO DE RENDA P.F e MEI Seg a Sab a partir R$80. 99607-5066/ 98866-1748 Wilson

#### ESOTÉRICOS

Cantinho da Vovó joga carta e búzios faz e desfaz trabalhos amarração p/amor. resultado rápido e garantidos 3066.4563 99923-8487

#### ACOMPANHANTES

RADAR SEX SHOP Atacado / Varejo Até 50% e 6x s/juros Top model - Glória (27) 99761-4801 www.radarsex.com.br

Branquinha 20 anos Novata corpo nú Fotos Whats c/local 27 99919-6976 c/Ar

LOIRA LINDA 20 anos Local disc 27 c/Ar. PCanto 27 99980-8327 c/Ar

PRECISA-SE DE MOÇAS + 19anos sem vícios discretas local clientela 27-996320412

RIQUELI LOIRA DDelirar compl BBG c/massag Ac. Cartão.ated.24h.27-999049035 CGrande

JÚLIA Loirinha, est. Menininha safadinh e carinhosa J. da Penha 27-998032550

SUZANA COROA 35a corpo escultural Orau inesquecível J.Penha 27997627509

LUH Boquinh. de Mel Coroa Gordelic. mor jambo 35a. Jardim da Penha 27-997900729

## EMPREGOS

### OFEREÇO-ME

#### DOMÉSTICO

OFEREÇO-ME para Trabalhar como Diarista, tenho exper. e referências. 99622-8940

#### SERVIÇOS

Empresa contrata: ELETRICISTA AUTOMOTIVO c/experiência. Tel.27 30867349/ 996394452 Empresa localizada em Laranjeiras na Ser-

### PRECISA-SE

#### ADMINISTRATIVO

ESCRITÓRIO CONTÁBIL Contrata: estagiario ensi. superior. Interessados comparecer dia 30/03/2022 às 14hrs c/ CV na Rua Alberto de Oliveira Santos, nº59, sala 702, Centro, Vitória-ES. WhatsApp:3222-6543.

FACTO contrata: Analista de Licitação. Formação desejável: Curso Superior em Administração, Direito ou áreas correlatas. Atividades: desenvolver as atividades de compras e licitações, tais como: elaboração e análise técnica de editais; analisar e responder pedidos de esclarecimentos, impugnações, recursos e argumentações em conjunto com o corpo jurídico da fundação; elaborar relatórios; operação de sistemas de informações como portal de compras do governo federal, sistemas de banco de preços para compras públicas, entre outras atividades. Requisitos: experiência em licitações e conhecimento técnico das leis de licitações da administração pública. Competências: Proatividade, organização, espírito de equipe e boa comunicação. Interessados enviar currículo até dia 30/03/2022 para selecao@facto.org.br

#### COMÉRCIO

CONTRATA-SE operadora de caixa com exp. cv p/ serrarhvagas@gmail.com

#### CONFECÇÃO

PRECISA-SE DE COSTUREIRA para Modinha, que costure em todas máquinas 99616-3551

#### DOMÉSTICO

CONTRATA- SE CASAL p/ função de CASEIRO. Casa de Praia município da Serra. Atividades profissionais:(ELE) Manutenção em jardim, piscina e etc. (ELA) serviços domésticos. Oferece: Residência para moradia no local, salário compatível com a função, carteira assinada, outros benefícios. Tel: 27 999486909.Obs: ligar na segunda-feira dia 28/03, apartir das 8h da manha.

#### TRANSPORTE

MOTORISTA para caminhão GUINDALTO/MUNCK. Residente em Vila Velha-ES. Enviar currículo e cópia CTPS empresavilavelha@gmail.com

#### SERVIÇOS

UREGENTE cadeirante precisa de doméstica, s/exp e que durma no emprego.Whatsapp: (27)999305155 (con-

#### OUTROS EMPREGOS

Precisa-se Garotas + 18 Renda extra Pagamento diário (27) 99752-1416 V.V

## ESPORTES TURISMO E LAZER

### TURISMO E LAZER

#### EXCURSÕES

APROVEITE O FERIADO de Abril e viaje para Caldas Novas e Goiania! Tel: (27) 99927-3070.

## VEÍCULOS

### CHEVROLET

#### PRISMA

Prisma 2018, completo único dono, Taxi - cariacica tel:(27) 999996288.

### NISSAN

#### LIVINA

NISSAN LIVINA S 1.6 2012/13 Gás GNV G5, Completo, IPVA pago e revisado. TEL: 27 998898186

## COMUNICADOS

#### RECADOS

MAURO CESAR ROCHA LEILOEIRO PÚBLICO OFICIAL

LEILÃO DE MARÇO Empório das Artes. Dia 29/03 às 20h - Praia Shopping - Av. Desemb. Santos Neves, 601 - Praia do Canto. Informações: www.leilofacil.lel.br



**EDP Espirito Santo Distribuição de Energia S.A.**

CNPJ nº 28.152.650/0001-71 - NIRE 32.300.002.471

**Comunicado**

A EDP Espirito Santo Distribuição de Energia, em conformidade com seu Contrato de Concessão de Distribuição nº 001/95 - ANEEL e com o que dispõe a Lei nº 9.991 de 24 de julho de 2000 e suas respectivas alterações, com o objetivo de dar transparência e publicidade aos projetos realizados e colher subsídios para a elaboração de novos projetos, convida universidades, entidades de classe, conselho de consumidores, parceiros, clientes e sociedade em geral para, através de Audiência Pública, fornecer informações adicionais sobre os Programas de Eficiência Energética e Pesquisa e Desenvolvimento regulados pela Agencia Nacional de Energia Elétrica - ANEEL.

A Audiência Pública estará sendo realizada entre os dias 24 de março a 31 de março de 2022, via internet, através do site www.edpbr.com.br. As contribuições para os temas e projetos propostos poderão ser encaminhadas eletronicamente para à EDP Espirito Santo Distribuição de Energia S.A nos endereços eletrônicos: eficiencia@edpbr.com.br e pesquisaedesenvolvimento.distribuicao@edp.com, ou para Rua Florentino Faller, nº 80 - Enseada do Suá, Vitória ES - CEP: 29050-310 - Brasil, aos cuidados do Programa de Eficiência Energética ou Pesquisa & Desenvolvimento.

# *Iolanda Rizzo*

*03/02/1944 - 22/03/2022*

Carlos Alberto, Heloisa (irmãos), Cesar Rizzo e Maria da Glória Rizzo (irmãos *In memoriam*), sobrinhos, sobrinhos-netos, cunhada e cunhado, comunicam com pesar o falecimento de Iolanda Rizzo, ocorrido em 22/03/2022, e convidam amigos e demais familiares para a missa de sétimo dia que ocorrerá em 28/03/2022 às 18 horas na Igreja São Sebastião, na Av. Paulino Muller, nº 1020, Jucutuquara.

"A distância não diminui a importância"

## COMUNICADO

A Imobiliária Schwab PROCURA a **Sra. Maria Simão da Silva**, para fazer contato por telefone ou email com a empresa, em caráter de urgência, para tratar de assunto de seu interesse. (27) 3254 1507 schwab@schwabimoveis.com.br

## COMUNICADO

A Imobiliária Schwab PROCURA o **Sr Enes Antonio Moreira**, para fazer contato por telefone ou email com a empresa, em caráter de urgência, para tratar de assunto de seu interesse. (27) 3254 1507 schwab@schwabimoveis.com.br.

**SENAI**

PELO FUTURO DO TRABALHO

## AVISO DE LICITAÇÃO
## PREGÃO ELETRÔNICO Nº. 019/2022

A Findes e suas Entidades torna público que realizará Licitação, modalidade Pregão na forma Eletrônico, relativo ao **REGISTRO DE PREÇOS** para **Aquisição de AVIAMENTOS** gerais (agulhas, linhas, réguas, ziper, fitas entre outros), novos e sem nenhum uso anterior, em conformidade com as condições estabelecidas no Edital e seus anexos, destinados ao atendimento das demandas de cursos das unidades do **SENAI-DRIES. Data da sessão de disputa: 05/04/2022 às 09h**. O Edital está disponível no site da Findes: https://licitacoes.sistemafindes.org.br/, e no endereço eletrônico onde ocorrerá a sessão pública: www.licitacoes-e.com.br (Banco do Brasil), **N.º da Licitação ID: 929752**

**Alaide Alberta Valeriano da Costa**
Pregoeira - Comissão de Licitação Findes e Entidades

**FRISA FRIGORÍFICO RIO DOCE S/A**
**"Empresa Apoiada pelo FUNRES"**
**CNPJ nº 27.497.684/0001-35 – NIRE 32300002951**

## AVISOS AOS ACIONISTAS

Estão à disposição dos Senhores Acionistas, na sede social da Companhia, à Avenida Fioravante Rossi, nº 4000, bairro Honório Fraga, Colatina-ES, os documentos a que se refere ao Artigo 133, da Lei 6.404 de 15/12/1976, relativos ao exercício social encerrado em 31 de dezembro de 2021.

Colatina-ES, 27 de março de 2022.

Arthur Arpini Coutinho
Diretor Presidente

**Federação do Comércio de Bens, Serviços e Turismo do Estado do Espírito Santo – FECOMÉRCIO-ES**

## CONSELHO DE REPRESENTANTES
## EDITAL DE CONVOCAÇÃO

Será realizada **eleição** no dia **23 de maio de 2022**, na sede desta entidade, Rua Misael Pedreira da Silva, n.º 138, 3º andar, Edifício Casa do Comércio, Santa Lúcia, Vitória, Espírito Santo, para a composição da **DIRETORIA, CONSELHO FISCAL E DELEGADOS-REPRESENTANTES** junto ao Conselho da Confederação Nacional do Comércio Bens, Serviços e Turismo, devendo o registro de chapas ser apresentado à secretaria, no horário das **9:00 h. (nove) às 17:00 h. (dezessete horas)**, no período de 15 (quinze) dias a contar da data de publicação deste **EDITAL DE CONVOCAÇÃO**. A Mesa Coletora de Votos estará instalada as 09:00 h. (nove horas) às 18:00 h. (dezoito horas), em primeira convocação. O **EDITAL DE CONVOCAÇÃO** completo da eleição encontra-se afixado na sede desta entidade.

Vitória, 26 de março de 2022
JOSÉ LINO SEPULCRI
Presidente

## ORAÇÃO NOSSA SENHORA DESATADORA DE NÓS

Virgem Maria, Mãe do belo amor, Mãe que jamais deixa de vir em socorro a um filho aflito. Mãe cujas mãos não param nunca de servir seus amados filhos, pois são movidas pelo amor divino e a imensa misericórdia que existem em teu coração. Volta o teu olhar compassivo sobre mim e vê o emaranhado de nós que há em minha vida. Tu bem conheces o meu desespero, a minha dor e o quanto estou amarrado por causa destes nós. Maria, Mãe que Deus encarregou de desatar os nós da vida dos seus filhos, confio hoje a fita da minha vida em tuas mãos. Ninguém nem mesmo o maligno poderá tirá-la do teu precioso amparo. Em tuas mãos não há nó que não poderá ser desfeito. Mãe poderosa, por tua graça e teu poder intercessor junto a teu filho e meu libertador Jesus, recebe hoje em tuas mãos este nó. Peço-te para desatá-lo para a glória de Deus, e por todo o sempre. Vós sois a minha esperança. Ó Senhora minha, sois a minha única consolação dada por Deus, a fortaleza das minhas débeis forças, a riqueza das minhas misérias, a liberdade, com Cristo das minhas cadeias. Ouve minha súplica.

Guarda-me, guia-me, protege-me, ó seguro refúgio!

T.V.

## edp — Aviso ao Público

**Para melhoria de atendimento aos consumidores e ampliação das redes, a EDP avisa que será necessária a interrupção do fornecimento de energia nos seguintes horários aproximados e locais abaixo. Por medidas de segurança, solicitamos aos consumidores que considerem energizados todos os equipamentos da rede elétrica, durante o período mencionado:**

**QUARTA-FEIRA - 30/03/2022 - ALEGRE - Das 11h00 às 17h30** - no(s) bairro(s) Anutiba, Rive, na(s) rua(s) Corrego Da Brigida, Toufik Faissal, Corrego Da Brigida e adj. **ARACRUZ - Das 12h00 às 17h00** - no(s) bairro(s) Bela Vista, Retiro, na(s) rua(s) Manoel Coutinho, Retiro, Rural e adj. **CARIACICA - Das 09h30 às 16h00** - no(s) bairro(s) Mucuri, Vila Independencia, na(s) rua(s) Sta Teresinha, Sta Terezinha e adj. **DOMINGOS MARTINS - Das 10h30 às 17h00** - no(s) bairro(s) Parque Da Montanha, Soido, na(s) rua(s) Projetada, Parque Da Montanha, Projetada **DORES DO RIO PRETO - Das 13h00 às 16h30** - no(s) bairro(s) Mundo Novo, na(s) rua(s) Banana Da Terra, Corrego Frio, Frio e adj. **ECOPORANGA - Das 12h15 às 14h45** - no(s) bairro(s) Imburana, na(s) rua(s) Boa Vista, Do Facao, Rio Sao Mateus e adj. **GUARAPARI - Das 12h00 às 16h30** - no(s) bairro(s) Rio Da Prata, na(s) rua(s) Dois Irmaos, Panceri, Projetada e adj. **IBIRACU - Das 10h00 às 16h30** - Bairro: Area Rural parte da Corrego Itapira Acu e adjacências. Bairro: Pendanga parte da Corrego Area Rural e adjacências. **ITARANA - Das 09h00 às 12h30** - no(s) bairro(s) Centro, Cahals, na(s) rua(s) Elias Estevao Colnago, Hugo Talon, Jose Luiz Henrique De Oliveira, Valentim De Martins, Edezio Marcos e adj. **IUNA - Das 15h00 às 17h30** - no(s) bairro(s) Santissima Trindade, Trindade, na(s) rua(s) Principal, Ver Otacilio Severino Da Silva e adj. **JAGUARE - Das 10h00 às 16h30** - no(s) bairro(s) Corrego Gorete, Sao Roque, na(s) rua(s) Maria Gorete, S Roque e adj. **LINHARES - Das 12h00 às 17h30** - no(s) bairro(s) Japira, Santo Hilario, na(s) rua(s) Dois Irmaos, Palmasto Hilario, Sto Hilario e adj. **MARATAIZES - Das 09h00 às 13h30** - no(s) bairro(s) Lagoa Do Siri, na(s) rua(s) Projetada e adj. **NOVA VENECIA - Das 10h15 às 16h45** - no(s) bairro(s) Altoe, na(s) rua(s) Altoe, Irms Altoe, Itapemirim e adj. no(s) bairro(s) Diadema, na(s) rua(s) Agostinho Costalonga, Alfredo Costalonga, Olivia Altoe e adj. **PIUMA - Das 11h00 às 17h30** - no(s) bairro(s) Lago Azul, na(s) rua(s) Bauru, Cacapava, Itu e adj. **SANTA LEOPOLDINA - Das 14h00 às 16h30** - no(s) bairro(s) Boqueirao, Centro, na(s) rua(s) Boqueirao, Paraiso, Boqueirao Do Santi e adj. **SANTA MARIA DE JETIBA - Das 09h00 às 15h30** - no(s) bairro(s) Sao Luiz, na(s) rua(s) Emilia Mansch Haese, Fernando Haese, Galerano Afonso Venturini e adj. **- Das 10h00 às 16h30** - no(s) bairro(s) Garrafao, Rio Possmoser, na(s) rua(s) Rio Possmoser, Reinaldo Berger e adj. **- Das 12h00 às 16h00** - no(s) bairro(s) Sao Sebastiao, Sao Sebastiao Do Belem, na(s) rua(s) Baixo Sao Sebastiao e adj. **SAO MATEUS - Das 12h00 às 17h30** - no(s) bairro(s) Centro, Santa Maria, na(s) rua(s) Santa Maria, Santa Maria-Casa 16 Alqueiros, Es 315 e adj. **- Das 13h00 às 16h30** - no(s) bairro(s) Corrego Seco, na(s) rua(s) Seco e adj. **SERRA - Das 08h30 às 12h00** - no(s) bairro(s) Sao Marcos, na(s) rua(s) Atalaia, Fabiano Nunes Fraga e adj. **- Das 08h00 às 12h30** - no(s) bairro(s) Boulevard Lagoa, na(s) rua(s) Muricis, Pau Brasil, Taima Rodrigues Ribeiro e adj. no(s) bairro(s) Nossa Senhora Da Conceicao, Sao Marcos, na(s) rua(s) America Miranda, Floriano Peixoto, Americo Miranda e adj. **- Das 09h00 às 12h30** - no(s) bairro(s) Porto Dourado, Serra Dourada I, Serra Dourada Ii, na(s) rua(s) Silva e adj. no(s) bairro(s) Serra Dourada I, na(s) rua(s) Ibiracu, Pedro Canario e adj. **- Das 09h00 às 15h30** - no(s) bairro(s) Colina De Laranjeiras, na(s) rua(s) Grauna e adj. **- Das 09h30 às 16h00** - no(s) bairro(s) Novo Horizonte, na(s) rua(s) Brasil, Passaro Preto, Tangara e adj. **- Das 10h00 às 16h30** - no(s) bairro(s) Sao Marcos, na(s) rua(s) Atlantica, Da Igreja, Tres e adj. **- Das 13h00 às 17h00** - no(s) bairro(s) Sao Marcos, na(s) rua(s) Atalaia, Fabiano Nunes Fraga e adj. no(s) bairro(s) Sao Marcos, na(s) rua(s) Atalaia, Fabiano Nunes Fraga e adj. **- Das 13h30 às 15h00** - no(s) bairro(s) Campina Grande, na(s) rua(s) Alpheu Ribeiro, Demetrio, Dezenove e adj. **SOORETAMA - Das 09h00 às 13h30** - no(s) bairro(s) Corrego Alegre, na(s) rua(s) Angelo Suzano, Pedro Bucatoli, Projetada e adj. **- Das 10h00 às 16h30** - no(s) bairro(s) Corrego Alegre, na(s) rua(s) Alegre, Da Onca, Tropeiro e adj. **VIANA - Das 09h00 às 11h30** - no(s) bairro(s) Eldorado, Nova Bethania, na(s) rua(s) Dos Andes, Serra Da Mantiqueira e adj. **- Das 10h00 às 16h30** - no(s) bairro(s) Xuri, na(s) rua(s) Do Atlantico Ii e adj. **- Das 13h00 às 17h00** - no(s) bairro(s) Camac, na(s) rua(s) Bom Pastor, Guacui, Mirim e adj. **VILA VELHA - Das 09h00 às 15h30** - no(s) bairro(s) Barramares, Terra Vermelha, na(s) rua(s) S Mateus, S Francisco De Assis, S Mateus e adj. **- Das 09h00 às 15h30** - no(s) bairro(s) Terra Vermelha, na(s) rua(s) S Francisco De Assis e adj. no(s) bairro(s) Terra Vermelha, na(s) rua(s) Itaguacu, S Francisco De Assis, S Mateus e adj. **- Das 11h00 às 17h30** - no(s) bairro(s) Vila Batista, Vila Garrido, na(s) rua(s) Leonardo Garrido, Da Laje, Sebastiao Garba e adj. Bairro: Barramares parte das Avenidas Primavera, California, Rio Branco e adjacências. parte das Ruas Monteiro, Pernambuco, Roma e adjacências. Bairro: Residencial Sol Da Barra parte da Rua Pernambuco e adjacências. Bairro: Aracas parte da Rua Roma e adjacências.

**QUINTA-FEIRA 31/03/2022 ALEGRE - Das 11h00 às 17h30** - no(s) bairro(s) Anutiba, na(s) rua(s) - Alto Boqueirao e adj. **BAIXO GUANDU - Das 10h00 às 16h30** - no(s) bairro(s) Alto Mutum Preto, na(s) rua(s) Barro Branco, Mutum Preto, Sossego e adj. **BARRA DE SAO FRANCISCO - Das 11h15 às 14h45** - no(s) bairro(s) Vila Paulista, Vila Poranga, na(s) rua(s) Boa Vista, Sao Jose, S Jose e adj. **CARIACICA - Das 09h30 às 16h00** - no(s) bairro(s) Vila Independencia, na(s) rua(s) Das Castanheiras, Das Mangueiras, Pinheiros e adj. no(s) bairro(s) Mucuri, Vila Independencia, na(s) rua(s) Galdino Ferraz, Das Mangueiras, Dos Coqueiros e adj. no(s) bairro(s) Antonio Ferreira Borges, Areinha, Cariacica Sede, na(s) rua(s) Sta Izabel, Sta Isabel, S Pedro e adj. **DOMINGOS MARTINS - Das 14h00 às 16h30** - no(s) bairro(s) Paraju, Perobas, na(s) rua(s) Pena, Schumacher e adj. **ECOPORANGA - Das 14h15 às 16h45** - no(s) bairro(s) Bom Destino, Dois De Setembro, na(s) rua(s) Bom Destino, Bom Jesus, Bom Destino e adj. **- Das 13h15 às 17h45** - no(s) bairro(s) Muritiba, na(s) rua(s) Boa Sorte, Boa Vista, Corgao e adj. **FUNDAO - Das 10h00 às 16h29** - no(s) bairro(s) Duas Bocas, na(s) rua(s) Duas Bocas, Ruminado, Pouso Alegre e adj. **- Das 10h00 às 16h30** - no(s) bairro(s) Centro, Timbui, Valao Grande, na(s) rua(s) Boa Vista, Valao Grande e adj. **IBATIBA - Das 10h30 às 14h00** - no(s) bairro(s) Centro, Santa Maria, Sao Jose, na(s) rua(s) Br 262, Sta Maria De Cima, S Jose e adj. **ITAPEMIRIM - Das 11h00 às 17h30** - no(s) bairro(s) Gomes, na(s) rua(s) Banqueta, Guanandy, Projetada e adj. **LARANJA DA TERRA - Das 13h00 às 16h30** - no(s) bairro(s) Joatuba, Picadao, na(s) rua(s) Picadao, Rural e adj. **LINHARES - Das 09h00 às 13h30** - no(s) bairro(s) Portal Do Ipiranga, na(s) rua(s) De Sol, Jupiter, Zaudino Ceolin e adj. **- Das 12h00 às 16h30** - no(s) bairro(s) Rio Das Palmas, na(s) rua(s) Boa Vista, Do Meio, Lagoa Pau Grosso e adj. **- Das 14h00 às 18h00** - no(s) bairro(s) Nossa Senhora Da Conceicao, Perobas, na(s) rua(s) Hans Schimoger, Perobas e adj. **MARECHAL FLORIANO - Das 09h30 às 16h00** - no(s) bairro(s) Araguaia, Santa Maria, na(s) rua(s) Principal, Rio Das Pedras, Francisco Stockl e adj. **- Das 10h00 às 15h30** - no(s) bairro(s) Victor Hugo, na(s) rua(s) Principal, Rural, Victor Hugo e adj. **MIMOSO DO SUL - Das 09h30 às 12h00** - no(s) bairro(s) Centro, Monte Cristo, na(s) rua(s) Joaquim Perdiano Oliveira, Projetada e adj. **SANTA LEOPOLDINA - Das 14h00 às 17h00** - no(s) bairro(s) Caioaba, Ribeiraozinho, na(s) rua(s) Rural, Ribeiro Limpo e adj. **SANTA MARIA DE JETIBA - Das 10h00 às 16h00** - no(s) bairro(s) Caramuru, na(s) rua(s) Baixo Sao Sebastiao, Jequitiba, Sao Sebastiao e adj. **SAO MATEUS - Das 10h00 às 16h30** - no(s) bairro(s) Corrego Cerejeira, Km Trinta, Km Vinte E Oito, na(s) rua(s) Duas Barras e adj. **- Das 10h15 às 16h45** - no(s) bairro(s) Km Quarenta E Tres, na(s) rua(s) Cachoeira Do Cravo, Miguel Curry Carneiro, Zumbi Dos Palmares e adj. **- Das 13h00 às 16h30** - no(s) bairro(s) Guriri Sul, Rio Preto, Vargem Grande, na(s) rua(s) Grande, Rio Preto, Vargem Grande e adj. **SERRA - Das 08h00 às 12h30** - no(s) bairro(s) Sao Marcos, na(s) rua(s) Americo Miranda, Joao Pessoa, Manaus e adj. **- Das 08h00 às 12h30** - no(s) bairro(s) Nossa Senhora Da Conceicao, Sao Marcos, na(s) rua(s) Americo Miranda, Floriano Peixoto, Americo Miranda e adj. **- Das 09h00 às 12h30** - no(s) bairro(s) Serra Dourada I, na(s) rua(s) Colatina, Pedro Canario, Pernambuco e adj. no(s) bairro(s) Serra Dourada I, Serra Dourada Ii, na(s) rua(s) Jacaraipe, Rosa Maria e adj. **- Das 09h30 às 16h00** - no(s) bairro(s) Novo Porto Canoa, na(s) rua(s) Dom Marcos Teixeira, Francisco Nunes Marinho, Matias De Albuquerque e adj. **- Das 10h00 às 15h30** - no(s) bairro(s) Vista Da Serra Ii, na(s) rua(s) Goiabeiras, Hinhaiba, Rouxim e adj. **- Das 13h00 às 17h30** - no(s) bairro(s) Centro, Nossa Senhora Da Conceicao, na(s) rua(s) Floriano Peixoto, Alfa, Floriano Peixoto e adj. no(s) bairro(s) Centro, Nossa Senhora Da Conceicao, na(s) rua(s) Floriano Peixoto, Alfa, Floriano Peixoto e adj. **VIANA - Das 09h00 às 17h30** - no(s) bairro(s) Centro, na(s) rua(s) Cleria Patrocinio Pimentel e adj. **- Das 11h00 às 17h30** - no(s) bairro(s) Bom Pastor, na(s) rua(s) Garcia Lorca, Ipanema, Piratininga e adj. **VILA PAVAO - Das 10h15 às 16h15** - no(s) bairro(s) Centro, na(s) rua(s) Antonio Santos Neves, Des Santos Neves, Dr Jones Dos Santos Neves e adj. **VILA VELHA - Das 09h00 às 15h30** - no(s) bairro(s) Barramares, na(s) rua(s) California, Primavera, Roma e adj. no(s) bairro(s) Brunella, Residencial Sol Da Barra, Terra Vermelha, na(s) rua(s) Colatina, Serra, Colatina e adj. no(s) bairro(s) Terra Vermelha, na(s) rua(s) Getulio Vargas, Pres Getulio Vargas, S Francisco De Assis e adj. **- Das 09h00 às 16h00** - no(s) bairro(s) Cobilandia, Nova America, na(s) rua(s) Francisca Severo Cortelete, Valeria Coser, Francisco Severo Cortelete e adj. **- Das 11h00 às 17h30** - no(s) bairro(s) Aribiri, Ataide, Nossa Senhora Da Penha Ii, na(s) rua(s) 2, Dois e adj. **VITORIA - Das 10h00 às 15h30** - no(s) bairro(s) Comdusa, na(s) rua(s) 14 De Maio, Adalberto Matos, Dep Clerio Falcao, Wilson Rosa Simao e adj.

**A programação poderá ser alterada sem aviso prévio em virtude de fatores climáticos, regionais, entre outros, que fogem do controle da distribuidora.**

**Para sua segurança, mantenha distância da rede elétrica. A energia poderá ser restabelecida antes do horário previsto.**

**Veja o Código de Ética e a Política de Sustentabilidade da EDP no site www.edp.com.br**

**Central de Atendimento EDP 24 horas: 0800 721 0707**

# Esportes

FALE COM A EDITORA MARIANA MELO E-MAIL: esportes@redetribuna.com.br

# Geração de ouro pede passagem na Seleção

**Campeões olímpicos, como Arana, Anthony, Richarlison e Bruno Guimarães, conquistam espaço e aumentam chances de serem convocados para a Copa**

TERESÓPOLIS, RJ

As câmeras de TV e os smartphones costumam procurar por Neymar e Vinicius Júnior. Porém, jogadores menos assediados estão construindo espaço na Seleção Brasileira e ganhando cada vez mais chances de figurar na Copa do Mundo do Catar.

Na goleada da Seleção por 4 a 0 sobre o Chile, no Maracanã, a geração campeã olímpica deu o recado para o técnico Tite de que briga por convocação para a Copa, que será disputada no fim do ano.

Tite já convocou 11 dos 18 medalhistas de ouro na Olimpíada do Japão-2021. Para estes jogos das Eliminatórias para a Copa, foram chamados seis: Guilherme Arana, Daniel Alves, Bruno Guimarães, Antony, Richarlison e Gabriel Martinelli. Matheus Cunha, que tinha sido titular nos últimos três jogos, desta vez ficou fora por lesão.

Campeão olímpico e destaque do Atlético/MG, Arana fez seu segundo jogo com a amarelinha na quinta-feira. Com liberdade para apoiar, o lateral-esquerdo teve bom desempenho.

"Acho que fiz um bom jogo, mas tenho que mostrar todos os dias, tanto no meu clube quanto aqui quando aparecer a oportunidade, mais qualidades", disse Arana.

> "Tenho que mostrar todos os dias, tanto no meu clube quanto aqui, quando aparecer a oportunidade, mais qualidades de jogo"
>
> **Guilherme Arana, lateral-esquerdo**

Já Antony ganhou sua primeira chance como titular – antes, o atacante de 22 anos tinha feito dois gols em sete jogos em que entrou no segundo tempo. Diante do Chile, não marcou gol, mas levantou a torcida no Maracanã com dribles e fez assistência para Vini Júnior marcar o segundo gol do Brasil.

O segundo tempo reservou ainda mais destaque para a "geração de ouro". Gabriel Martinelli, de só 20 anos, fez sua estreia pela Seleção. Pouco depois dele, entrou o volante Bruno Guimarães.

Fora das últimas três convocações, Richarlison voltou com tudo e chegou a 11 gols pela Seleção principal. Com Neymar e Vini Júnior suspensos, o atacante capixaba pode ser titular na terça-feira que vem contra a Bolívia, em La Paz, pela última rodada das Eliminatórias.

Ontem, após ganharem folga na sexta, os jogadores da Seleção treinaram na Granja Comary, em Teresópolis (RJ), em preparação para o jogo contra os bolivianos.

PEDRO MARTINS/CBF

**ANTONY** foi titular pela primeira vez na última quinta: em sete jogos pelo Brasil, ele fez 2 gols

## COPA DO MUNDO DO CATAR

### Quem está classificado

ALEMANHA | ARÁBIA SAUDITA | ARGENTINA | BÉLGICA | BRASIL | CATAR | COREIA DO SUL | CROÁCIA | DINAMARCA | EQUADOR | ESPANHA | FRANÇA | HOLANDA | INGLATERRA | IRÃ | JAPÃO | SÉRVIA | SUÍÇA | URUGUAI

## BRIGA PELAS ÚLTIMAS VAGAS

### América do Sul

Na última rodada, na terça-feira, Peru (21 pontos), Colômbia (20) e Chile (19) vão brigar pela vaga na repescagem (será contra o quinto colocado da Ásia). Os jogos decisivos: Peru x Paraguai; Venezuela x Colômbia; e Chile x Uruguai.

### Américas Central e do Norte

Canadá, México e Estados Unidos podem garantir vaga hoje. A seleção canadense se classifica com empate ou vitória diante da Jamaica. EUA e México vão à Copa se vencerem Panamá e Honduras, respectivamente. Há, ainda, uma vaga para a repescagem, contra um país da Oceania.

### Europa

Restam três vagas em disputa na repescagem, que podem ser de País de Gales, Escócia ou Ucrânia (jogo foi adiado devido à invasão do país); Polônia ou Suécia; e Portugal ou Macedônia do Norte. Esses dois últimos confrontos serão na terça-feira.

### Ásia

Resta definir qual seleção irá para a repescagem contra um país sul-americano. A Austrália decidirá essa vaga contra os Emirados Árabes Unidos ou o Iraque.

### África

As cinco seleções africanas que vão para a Copa do Mundo serão definidas na próxima terça-feira. Os confrontos serão (placar dos jogos de ida entre parênteses): Senegal x Egito (0x1), Argélia x Camarões (1x0); Nigéria x Gana (0x0), Marrocos x República Democrática do Congo (1x) e Tunísia x Mali (1x0).

### Oceania

Hoje ocorrem as semifinais das Eliminatórias: Nova Zelândia x Taiti e Ilhas Salomão x Papua Nova Guiné. Os vencedores fazem a decisão na próxima quarta-feira. O campeão irá para a repescagem contra uma seleção da América Central ou do Norte.

CAPIXABÃO

# Pronto para encarar o bicho-papão

**Desportiva vence o Vitória por 2 a 0 fora de casa e ganha moral para o confronto nas quartas de final contra o invicto Nova Venécia**

**Jaider Miranda**

Quem esperava um clássico morno entre Vitória e Desportiva, pela última rodada da fase de grupo do Capixabão, ontem, no Salvador Costa, acabou surpreso. Mesmo sem chances de melhorar sua posição na tabela, a equipe grená dominou os donos da casa e venceu de 2 a 0.

Se não foi suficiente para tirar a equipe da oitava posição, com 11 pontos, o triunfo ao menos deu embalo para a Locomotiva tentar fazer frente ao bicho-papão do Estadual, o Nova Venécia, líder com 23 pontos. Os confrontos das quartas de final estão previstos para os dias 2 e 9 de abril, primeiro no Engenheiro Araripe e depois no Zenor Pedrosa.

Paulinho, com um golaço de cobertura, quase que do meio de campo, abriu o placar aos 13 minutos da primeira etapa, quando o Vitória ainda esboçava alguns chances de marcar.

Já no início da segunda etapa, Rodney, aos 5 minutos, marcou o segundo, decretando a vitória da Desportiva na casa do rival.

Um dos destaques do clássico, o camisa 10 Paulinho festejou aquele que ele mesmo escolheu como seu gol mais bonito pela Desportiva.

"Pepeu recuperou a bola e eu gritei para ele bater no gol porque o goleiro estava fora. O Sorriso acabou disputando com ele e a bola sobrou para mim. Acabei pegando bem na bola ali", descreveu Paulinho.

O ponta-esquerda, ex-Flamengo, também projetou o confronto com o Nova Venécia. "A gente sabe que vai ser difícil. É uma equipe qualificada, tem bons jogadores. Não é à toa que está lá em cima. Vai ser difícil, mas temos que fazer o nosso ritmo de jogo para tentar sair com bom resultado".

Ruim para o Vitória, que estacionou nos 12 pontos, na 5ª posição, e fora do G-4, que daria o direito de fazer a segunda partida em casa e de jogar pela igualdade na soma do placar agregado. O rival será o Estrela, que terminou com 13 pontos, uma posição à frente, e por isso terá a vantagem no mata-mata.

## OUTROS JOGOS

Completando a última rodada, Estrela e Real Noroeste empataram em 1 a 1 no Sumaré. Nas quartas de final, o time de Cachoeiro encara o Vitória, e os merengues, com a terceira melhor campanha, medem forças com o Rio Branco.

O capa-preta, por sua vez sexto com 12 pontos, foi a vítima da rodada do líder Nova Venécia, que venceu em casa por 1 a 0.

No Kleber Andrade, o Serra assumiu a vice-liderança, com 16 pontos, ao vencer o Vilavelhense, sétimo colocado, por 3 a 2. As equipes voltam a se encontrar nas quartas de final. No jogo entre os já rebaixados CTE Colatina e Rio Branco/VN, empate em 1 a 1.

Nova Venécia, Serra, Real Noroeste e Estrela, por fazerem melhores campanhas, terão o direito de disputar a segunda partida em casa nos seus confrontos, além da vantagem de jogar pelo empate na soma do placar agregado nas quartas de final.

JOGADORES da Desportiva comemoram gol sobre o Vitória, em clássico disputado no estádio Salvador Costa

FOTOS: KADIJAH FERNANDES/AT

### VITÓRIA 0 X 2 DESPORTIVA

**ESTÁDIO: SALVADOR COSTA**

Yuri; Lucas Arinos (Vitinho), Alex (João Moura), Rafael e Dodô (Baianinho); Jonata, Carlinhos e João Paulo; Chiquinho, Kaiky (Vandinho) e Edinho (Taleco). **TÉCNICO:** Rodrigo César

Felipe; Sorriso (Gil Mineiro), Joaquim (Espinho), Rafael Olioza e Andrey; Gerley, Thiago Ramos (Gean Miller), Pepeu (Vinicius) e Latorre (Esley); Paulinho e Rodney. **TÉCNICO:** Rafael Soriano

**GOLS:** primeiro tempo - Paulinho, aos 13 minutos. Segundo tempo - Rodney, aos 5 minutos

**JUIZ:** Wendel Loureiro Cabral

### Capixabão

| | TIME | PG | J | V | SG |
|---|---|---|---|---|---|
| 1º | Nova Venécia | 23 | 9 | 7 | 11 |
| 2º | Serra | 16 | 9 | 4 | 5 |
| 3º | Real Noroeste | 15 | 9 | 4 | 9 |
| 4º | Estrela | 13 | 9 | 3 | 6 |
| 5º | Vitória | 12 | 9 | 3 | 1 |
| 6º | Rio Branco | 12 | 9 | 3 | 1 |
| 7º | Vilavelhense | 11 | 9 | 3 | -3 |
| 8º | Desportiva | 11 | 9 | 2 | 0 |
| 9º | Rio Branco VN | 5 | 9 | 0 | -4 |
| 10º | CTE Colatina | 1 | 9 | 0 | -26 |

Equipes classificadas às quartas de final

Equipes rebaixadas para Segundinha

**9ª RODADA - ONTEM**

| | | |
|---|---|---|
| Vitória | 0x2 | Desportiva |
| CTE Colatina | 1x1 | Rio Branco-VN |
| Estrela do Norte | 1x1 | Real Noroeste |
| Vilavelhense | 2x3 | Serra |
| Nova Venécia | 1x0 | Rio Branco |

### QUARTAS DE FINAL

**NOVA VENÉCIA X DESPORTIVA**
> IDA: Engenheiro Araripe
> VOLTA: Zenor Pedrosa

**REAL NOROESTE X RIO BRANCO**
> IDA: Kleber Andrade
> VOLTA: José Olímpio da Rocha

**SERRA X VILAVELHENSE**
> IDA: Kleber Andrade
> VOLTA: Robertão

**ESTRELA X VITÓRIA**
> IDA: Salvador Costa
> VOLTA: Sumaré

**Observação:** Os jogos estão previstos para os dias 2 e 9 de abril. Mas as datas e os horários ainda serão confirmados pela Federação de Futebol.

### Torcida ilustre

Um grupo de 14 residentes do Asilo dos Idosos do Vitória deu show de amor pelo futebol capixaba no Salvador Costa, em um camarote na beira do alambrado. Um dos mais empolgados era Sebastião Meireles, 69, torcedor do Vitória, que não ia ao estádio há 4 anos e aproveitou para cometar: "Não acho que o time vá longe. Precisa de uns três reforços".

### FALA, TORCEDOR!

**"Vitória não jogou bem e a Desportiva mereceu o resultado. De legal, o clima no estádio, bom para trazer a família"**

BERNADETE FAÉ, torcedora do Vitória

**"Desportiva jogou o que não havia jogado até aqui, mandou na partida. Agora é outro campeonato, dou uma revigorada"**

JÚNIOR FREITAS, torcedor da Desportiva

## GIRO RÁPIDO

### Grêmio em vantagem na decisão do Gauchão

Um gol nos minutos finais deu a vantagem ao Grêmio na decisão do Gauchão contra o Ypiranga. No Colosso da Lagoa lotado, Lucas Silva marcou aos 47 do segundo tempo, de pênalti, e encaminhou o pentacampeonato estadual ao tricolor.

O time de Roger pode até empatar na Arena, no sábado que vem, que será campeão. Ao Ypiranga, servem vitórias por mais de dois gols. Se ganhar por um, leva aos pênaltis.

### Filho de Schumacher sofre forte acidente no treino da Fórmula 1

Durante a classificação do GP da Arábia Saudita de Fórmula 1, ontem, Mick Schumacher sofreu um forte acidente. O piloto precisou ser levado de helicóptero para o Hospital Militar King Fahad. Schumacher acertou duas vezes o muro da curva 12 do Circuito de Jeddah.

O carro do piloto acabou ficando destruído, mas a equipe Haas e a F-1 já informaram que o alemão estava consciente e não teve ferimentos graves. Mesmo assim, o filho do heptacampeão Michael Schumacher ficará fora do grid hoje. Quem largará na pole é Sérgio Pérez, da RBR.

MICK SCHUMACHER: batida forte no treino

© REPRODUÇÃO

### Eriksen marca pela 1ª vez após parada cardíaca

Nove meses após sofrer uma parada cardíaca em um jogo da Eurocopa, o meia dinamarquês Christian Eriksen voltou a vestir a camisa de sua seleção num amistoso ontem, na Holanda. Ele entrou em campo no intervalo da partida e fez um golaço em seu segundo minuto em campo. O jogador de 30 anos foi aplaudido pelos torcedores das duas seleções. O jogo terminou com vitória holandesa por 4 a 2.

CESAR GRECO/PALMEIRAS

**MURILO** abriu o placar logo no começo do jogo, na vitória de 2 a 1 do Palmeiras sobre o Bragantino, pela semifinal

PAULISTÃO

# Palmeiras de camarote à espera do clássico

**Verdão derrota o Bragantino e vai a sua terceira final paulista seguida, desta vez para enfrentar São Paulo ou Corinthians**

**SÃO PAULO**

Pelo terceiro ano consecutivo, o Palmeiras está na final do Paulistão. A equipe conseguiu a vaga ao ganhar por 2 a 1 do Red Bull Bragantino ontem, no Allianz Parque. Murilo e Rony asseguraram o triunfo. Os visitantes foram às redes com Realpe.

Na decisão na qual busca seu 24º título paulista, o Palmeiras, que se manteve invicto, vai enfrentar São Paulo ou Corinthians. Os dois duelam hoje, às 16h, no Morumbi.

De contrato renovado até o fim de 2024, Abel Ferreira viu mais uma boa exibição de seu time diante de um rival organizado, superior em alguns momentos, que fez pressão até o fim e vendeu caro a derrota. Prestigiado, o treinador português comandará a equipe em sua nona decisão e persegue o quinto título em menos de um ano e meio de trabalho.

"Conseguimos impor nosso ritmo de jogo desde o primeiro tempo. Tínhamos de entrar fortes. Sabíamos da qualidade do adversário. Se déssemos mole, o adversário ia criar. Tomamos só um gol ali, mas tive a felicidade de fazer o segundo gol. Muito feliz por mais uma final", afirmou o atacante Rony.

Discurso endossado pelo meia Dudu, que destacou a força de reação do time alviverde. "Dá para ver essa parte psicológica. Tomamos gol, não nos deixamos abalar. A torcida ajuda muito, está de parabéns por ter vindo nos ajudar. Agora é descansar para a final".

> "Tomamos gol e não nos deixamos abalar. A torcida ajuda muito. Está de parabéns por nos ajudar"
>
> **Dudu, meia do Palmeiras**

Os gols saíram na primeira etapa. Uma marca desse Palmeiras é a intensidade desde o início. Como contra o Ituano, o time encurralou o Bragantino e fez seu primeiro gol rápido, aos dois minutos. Foi fruto de jogada ensaiada. Scarpa cruzou na segunda trave, Gómez desviou para trás e Murilo completou.

Os donos da casa produziram outras chances para ampliar. O cenário mudou à medida que o Bragantino passou a incomodar o rival, que sentiu falta de Danilo, com passes rápidos no ataque. Mas foi pelo alto que veio o empate. Helinho cobrou falta, a defesa não cortou e Realpe subiu mais que todos para marcar de cabeça, aos 18.

O panorama novamente se alterou. O enérgico e vigoroso Palmeiras retomou o controle e construiu a superioridade principalmente com Dudu, mais uma vez inspirado. Saiu do pé esquerdo dele um passe na medida para Veiga infiltrar e cruzar para Rony cutucar para as redes, aos 39, e desempatar.

**PALMEIRAS 2 X 1 BRAGANTINO**

**ALLIANZ PARQUE**

Marcelo Lomba, Marcos Rocha, Gustavo Gómez, Murilo e Piquerez; Jailson, Zé Rafael e Raphael Veiga (Atuesta); Dudu (Mayke), Gustavo Scarpa (Wesley) e Rony (Gabriel Veron). **TÉCNICO:** Abel Ferreira

Cleiton, Aderlan, Léo Ortiz, Realpe (Lucas Evangelista) e Luan Cândido; Jadsom (Praxedes), Erick Ramires e Hyoran; Helinho (Guilherme), Bruno Tubarão (Carlos Eduardo) e Ytalo (Sorriso). **TÉCNICO:** Maurício Barbieri

**GOLS:** Primeiro tempo — Murilo aos 2 minutos, Realpe aos 18 e Rony aos 39.
**JUIZ:** Luiz Flavio de Oliveira
**PÚBLICO:** 37.618 pagantes
**RENDA:** R$ 2.209.638,14

# Tabus à prova no Morumbi na briga por vaga na final

Os técnicos Rogério Ceni e Vitor Pereira podem não estar focados em quebrar tabus, mas jejuns incomodam os torcedores de São Paulo e Corinthians. Os rivais se enfrentam hoje, às 16 horas, no Morumbi, em busca de uma vaga na final do Paulistão.

O São Paulo não perde há dez partidas no Morumbi para o Corinthians, que venceu os últimos nove mata-matas entre os dois. Ambos tabus serão colocados à prova na partida única que definirá um dos finalistas.

A última vitória do Corinthians sobre o São Paulo no Morumbi foi em abril de 2017. Já o último triunfo tricolor sobre o Timão em confrontos eliminatórios foi na semifinal do Paulistão de 2000.

Neste Paulistão, os times se enfrentaram uma vez e o São Paulo venceu o Corinthians por 1 a 0, no Morumbi, com gol de Calleri.

A equipe de Rogério Ceni vem de seis vitórias nos últimos sete jogos, tendo perdido apenas o clássico para o Palmeiras por 1 a 0.

O desempenho ofensivo do São Paulo passou por melhora durante a competição. A equipe é a que mais finalizou certo (média de 5,92) e realizou cruzamentos (média de 7,3 por jogo) no Paulistão, segundo dados do Footstats.

Os desfalques hoje são o zagueiro Arboleda, servindo a seleção do Equador, o lateral-direito João Moreira, representando Portugal em um torneio de base, e o meia Gabriel Sara, que se recupera de lesão. "A gente espera que o torcedor possa ver uma boa apresentação da equipe", disse Ceni.

Com dois dias a menos para se recuperar e jogar o clássico, a questão física é uma preocupação no Corinthians, principalmente após a queda de rendimento no segundo tempo contra o Guarani – equipe empatou em 1 a 1 no tempo normal e venceu nos pênaltis por 7 a 6.

"Não podemos jogar todos os jogos com os mesmos jogadores. Isso é completamente impossível", disse o técnico Vitor Pereira.

Dois jogadores não têm presença confirmada. Willian, que sofreu uma pancada no quadril, e Mantuan, com dores no joelho direito.

**SÃO PAULO X CORINTHIANS**

| São Paulo | Corinthians |
|---|---|
| Jandrei | Cássio |
| Rafinha | Fagner |
| Diego Costa | João Victor |
| Léo | Gil |
| Reinaldo | Piton |
| Pablo Maia | Du Queiroz |
| Nestor | Paulinho |
| Alisson | Renato Augusto |
| Igor Gomes | Gustavo Silva |
| Eder | Willian |
| Calleri | Róger Guedes |
| **TÉCNICO:** Rogério Ceni | **TÉCNICO:** Vitor Pereira |

**ESTÁDIO:** Morumbi
**HORÁRIO:** 16 horas
**JUIZ:** Vinicius Gonçalves Dias Araújo

**ROGÉRIO CENI** conseguiu melhorar o desempenho ofensivo e o rendimento do time do São Paulo, que vem de seis vitórias nos últimos sete jogos

**VITOR PEREIRA** está preocupado com o preparo físico do time do Corinthians, que teve queda de rendimento no último jogo e só avançou à semifinal após vitória nos pênaltis

**VITOR ROQUE** após marcar o gol da vitória celeste: atacante ainda sofreu pênalti que originou a abertura do placar

CAMPEONATO MINEIRO

# Cruzeiro vence e chega à final com autoridade

**Depois de dois anos, a Raposa volta a decidir o título. Classificação foi garantida com nova vitória sobre o Athletic, no Mineirão**

**BELO HORIZONTE**

Depois de dois anos, o Cruzeiro está de volta à final do Campeonato Mineiro, e hoje aguarda o jogo entre Atlético/MG e Caldense para conhecer seu adversário.

A Raposa voltou a vencer o Athletic Club na semifinal. Ontem, no Mineirão, o time celeste foi superior e ganhou por 2 a 1. Na partida de ida, já havia vencido por 2 a 0 a equipe de São João Del Rei.

A possibilidade de ser campeão mineiro pela 41ª vez é vista como nova injeção de ânimo para o clube, que nesta temporada busca retornar à Série A do Brasileiro.

"A gente está em fase de construção, tem muito o que evoluir. Estamos com determinação muito grande para colocar o clube onde merece. Chegar em uma final era um objetivo. Agora queremos ser campeões. Temos muita vontade para marcar história", disse o goleiro Rafael Cabral.

A decisão do Campeonato Mineiro será em jogo único no dia 2 de abril, no Mineirão. Não haverá vantagem em caso de empate para a equipe de melhor campanha na primeira fase. Qualquer igualdade leva a disputa para os pênaltis.

Se pintar clássico Cruzeiro x Atlético, a carga de ingressos será dividida entre as duas torcidas.

Goleador do Cruzeiro na temporada (nove gols) e no Campeonato Mineiro (seis gols), Edu estava com acúmulo de cartões e ficou no banco de reservas ontem. Para evitar uma suspensão na final, o atacante foi poupado.

Em compensação, Vitor Roque, de 17 anos, anotou o seu sexto gol na temporada, o terceiro no Campeonato Mineiro, e foi decisivo.

**JOGO**

No primeiro tempo, Vitor Roque foi derrubado na área pelo zagueiro Danilo. João Paulo converteu o pênalti e abriu o placar.

Mas o Athletic teria o seu pênalti (duvidoso) a favor, após toque de braço de Machado visto na consulta do árbitro ao VAR. Aos 42 minutos, Rafhael Lucas empatou.

Aos 44, Vitor Roque pôs o Cruzeiro na frente de novo, ao completar passe de Waguininho (de braço) após cruzamento para a área.

Na etapa final, Ricardo Oliveira, de 41 anos, que saiu do banco, quase marcou de falta, mas viu Rafael Cabral fazer grande defesa. O Athletic assustou em outros momentos, mas Rafael garantiu a vitória.

**ATHLETIC 1 X 2 CRUZEIRO**

**ESTÁDIO: MINEIRÃO**

Pedro Rocha; Edson Miranda (Diego Petrin), Danilo, Sidimar e Vinicius Silva (Antônio Falcão); Diego Fumaça, Wallisson (Ricardo Oliveira) e Mococa; Nathan, Douglas (Alason Carioca) e Rafhael Lucas (Kadu). **TÉCNICO:** Roger Silva

Rafael Cabral; Rômulo (Marcelinho), Oliveira, Eduardo Brock e Rafael Santos; Willian Oliveira, Filipe Machado (Adriano), Fernando Canesin (Pedro Castro) e João Paulo; Vitor Roque (Vitor Leque) e Waguininho (Geovane). **TÉCNICO:** Paulo Pezzolano

**GOLS:** primeiro tempo – João Paulo, aos 35 minutos; Rafhael Lucas, aos 42; e Vitor Roque, aos 44 minutos
**JUIZ:** Marco Aurélio Fazekas
**RENDA:** R$ 534.365,00
**PÚBLICO:** 18.894 presentes

**FALA, TORCEDOR!**

"Acredito que a vitória no jogo de ida da semifinal fez o time ficar mais tranquilo para vencer de novo. O Cruzeiro tem condições de ser campeão"

**THALES SANTOS**, 34 anos, torcedor do Cruzeiro e morador de Colina de Laranjeiras, na Serra

## Justiça condena SAF por dívida do clube

A Justiça trabalhista de Minas Gerais condenou a Cruzeiro SAF por dívida feita pelo clube. Com isso, colocou em dúvida a blindagem das sociedades anônimas dos débitos feitos pelas associações como estava previsto na lei.

O treinador de goleiros do time feminino do Cruzeiro, Fábio Fagundes, entrou com ação cobrando do pagamento de salários atrasados, verbas rescisórias e horas extras em um total de R$ 45 mil.

O valor é pequeno para afetar as contas da SAF. Mas os efeitos sobre a empresa podem ser bem maiores porque há ações grandes como a do goleiro Fábio.

# Números jogam a favor do Atlético na luta pelo título

Cheio de desfalques, muitos deles por conta de convocações para as seleções sul-americanas que disputam as Eliminatórias da Copa do Mundo, o Atlético/MG vai a campo hoje para enfrentar a Caldense, pela partida de volta da semifinal do Campeonato Mineiro.

Entre as ausências está também o atacante Hulk, suspenso pelo terceiro cartão amarelo. Mas nada que preocupe a torcida atleticana, muito por conta da força do elenco, do amplo favoritismo ao título mineiro e dos números positivos diante da Caldense.

"Temos desfalques importantes, mas acredito no comprometimento de quem entrará em campo. Também contamos com um grupo muito forte", disse o técnico Antonio Turco Mohamed.

Hoje, na partida que começa às 18 horas, o time do técnico Turco Mohamed pode até perder no Mineirão por dois gols de diferença, por ter vencido a partida de ida da semifinal do Mineiro por 2 a 0, que ainda estará na decisão.

À Caldense, resta vencer por três gols de vantagem para avançar à final. Um feito que seria histórico para o time de Poços de Caldas.

Somente no Mineirão, palco da semifinal, o Galo está invicto há 31 partidas. E no histórico do duelo contra a Caldense, foram 91 jogos, sendo 58 vitórias atleticanas, 15 empates e 18 derrotas.

Além disso, há 12 anos o Atlético não perde por três gols de diferença no Mineirão. A última vez foi em dezembro de 2009, quando o Corinthians fez 3 a 0, pela 38ª rodada do Brasileirão.

Se confirmar a classificação, o Atlético chegará à 16ª final consecutiva do Campeonato Mineiro e vai se aproximar da segunda maior sequência da história, que é do próprio clube, registrada entre 1974 e 1991 (18 finais seguidas).

O recorde pertence ao Cruzeiro, com 26 decisões em sequência entre os anos de 1965 e 1990.

**ATLÉTICO/MG X CALDENSE**

| Atlético/MG | Caldense |
|---|---|
| Rafael | Renan Rinaldi |
| Guga | Yuri Ferraz |
| Nathan Silva | Jonathan |
| Réver (I. Rabello) | Lula |
| Calebe | Mateus Müller |
| Rubens | Filipi |
| Allan (Otávio) | Guilherme Borges |
| Jair | Ikaro (Paulo Vitor) |
| Nacho | Alemão |
| Zaracho | Douglas Eskilo |
| Keno | Neto Costa |
| **TÉCNICO:** Turco Mohamed | **TÉCNICO:** Gian Rodrigues |

**ESTÁDIO:** Mineirão
**HORÁRIO:** 18 horas
**JUIZ:** Ricardo Marques Ribeiro

**TURCO MOHAMED** orienta Rubens, visando à partida contra a Caldense

**DESTAQUES NA TV**

**TV VITÓRIA**
> 16H00 — Campeonato Carioca: Fluminense x Botafogo (semifinal)

**TV CAPIXABA**
> 11H00 — Brasileiro de Futebol Feminino: Santos x Corinthians
> 13H30 — Fórmula 1: GP da Arábia Saudita

**HBO MAX**
> 16H00 — Paulistão: São Paulo x Corinthians (semifinal)

**SPORTV 2**
> 10H45 — Superliga Masculina B de Vôlei: Niterói x Suzano
> 15H30 — Circuito Mundial de Vôlei de Praia: disputa do 3º lugar (feminino e masculino)
> 18H15 — Circuito Mundial de Vôlei de Praia: finais masculina e feminina
> 21H00 — Superliga B Feminina de Vôlei: Brusque x Blumenau

**ESPN**
> 8H30 — Campeonato Inglês Feminino: Manchester United x Everton
> 11H00 — Campeonato Inglês Feminino: Leicester x Chelsea

**ESPN 2**
> 12H00 — Tênis: Masters de Miami

**ESPN 3**
> 13H00 — Campeonato Espanhol de Basquete: Joventut x Barcelona
> 17H00 — MLS (futebol): Portland Timbers x Orlando City
> 20H00 — Eliminatórias da Concacaf para a Copa: EUA x Panamá

**ESPN 4**
> 9H30 — Campeonato Italiano Feminino: Juventus x Inter de Milão
> 18H30 — Copa do Nordeste: Sport x CRB (semifinal)

**Obs.:** Mudanças na programação são de responsabilidade das emissoras.

# GILMAR FERREIRA

futebolcoisaetal@extra.inf.br

## Ajuste de contas

Difícil entender porque Abel Braga abriu mão de Yago Felipe naquela fatídica derrota do Fluminense para o Olimpia, em Assunção, jogo que o tirou da Libertadores. Uma escolha infeliz que quebrou o ritmo do meio-campo e impactou no balanço entre defesa e ataque. Desconheço as razões daquele afastamento, mas torço para que o comportamento do time a partir da entrada de Yago no confronto da última segunda-feira, contra o Botafogo, tenha clareado as ideias do treinador.

Porque para mim está muito claro que o time tricolor não pode abrir mão de um de seus mais efetivos jogadores.

Nesta fase de reestruturação tática, é normal que a saída de uma peça altere o funcionamento do sistema. E foi exatamente o que aconteceu com o Fluminense justo em seu jogo mais estratégico do trimestre.

Sem Yago, a ligação com o ataque perde eficácia e a recuperação defensiva fica mais lenta.

Deficiências que deram aos "meninos de Lúcio Flávio" a possibilidade de sair na frente na primeira partida do "mata-mata" semifinal do Carioca. Com pouco mais de capricho dos atacantes, o Botafogo teria saído em vantagem no playoff.

O Fluminense tem relativa fartura em seu elenco, oferece boas opções para montagem de uma equipe competitiva e seus torcedores não podem achar que a saída de um atacante de 21 anos destruirá o sistema tático.

**Torcedores não podem achar que a saída de um atacante de 21 anos destruirá o sistema tático do Fluminense**

### Luiz Henrique

Luiz Henrique é, sim, peça importante no mecanismo ofensivo e a venda para o Bétis enfraquece a linha de frente. Mas, como outros grandes clubes, o Fluminense sobrevive da venda dos jogadores que produz. E os R$ 70 milhões que poderão entrar com a operação garantem o cumprimento do orçamento de 2022.

Que o diga o poderoso Palmeiras, que acaba de negociar com o Botafogo de John Textor 50% dos direitos econômicos do volante carioca Patrick de Paula, de 22 anos.

Embolsa R$ 33 milhões e, como manteve a outra metade da fração, torce pelo sucesso de um repasse do jogador para o exterior. E não duvidem: assim será com o zagueiro Renan, o meia Gabriel Menino e o atacante Gabriel Verón.

Porque é assim que a roda gira nos clubes formadores, até nos mais ricos. A discussão fica por conta do valor da operação, mas não quanto ao fechamento do negócio.

### Revelações

Quem dera, por exemplo, que o Botafogo pudesse sair do duelo de hoje à tarde, no Maracanã, com ofertas pelos jovens meias Rikelmi e Raí, revelações que têm mostrado potencial nas chances recebidas no time de cima. Porque, no fundo, a injeção de capital do investidor inglês mira também na capacidade de produção da fábrica alvinegra. Não duvidem disso...

FUTEBOL CARIOCA

# Última folga do Fla antes de maratona

**Depois de jogar finais do Carioca, nesta semana, Flamengo terá estreias na Libertadores, no dia 5, e no Brasileirão, dia 9, ambas fora de casa**

RIO

Depois de uma semana livre para treinos, os jogadores do Flamengo estão de folga hoje e vão assistir de camarote à definição do adversário na final do Campeonato Carioca, que sairá do duelo entre Fluminense e Botafogo.

E é bom que o elenco aproveite bem o dia livre, porque a partir de amanhã o rubro-negro entrará em uma verdadeira maratona de partidas, com direito a decisões, estreias e longas viagens.

Os primeiros desafios serão as finais do Carioca, que devem acontecer na quarta-feira e no próximo sábado. Para o Flamengo, é a chance de conquistar o tetracampeonato, inédito em sua história.

Depois, o time do técnico Paulo Sousa não terá tempo para descansar. A Conmebol divulgou ontem a tabela da Libertadores e o rubro-negro vai estrear no dia 5 de abril, uma terça-feira — três dias depois da final do Carioca —, contra o Sporting Cristal, em Lima, no Peru.

No sábado seguinte, dia 9 de abril, será a vez de estrear no Brasileirão, contra o Atlético/GO, em Goiânia. E no dia 12, o time carioca terá mais um desafio pela Libertadores, no Maracanã, contra o Talleres, da Argentina.

Além de jogos pelo Brasileirão e pela Libertadores, o Flamengo também terá, em abril, a estreia na Copa do Brasil. O adversário será definido amanhã, em sorteio a ser realizado pela CBF.

Diante dessa maratona de jogos, o vice-presidente de futebol Marcos Braz afirmou que a diretoria e comissão técnica vão precisar ter boa gestão do elenco, contra possíveis insatisfações de jogadores por não atuarem com frequência.

"O Flamengo vai ter que se preocupar em relação a isso. Os jogadores vão ter de entender que, às vezes num primeiro momento, não jogarão, mas não serão preteridos. Pois, numa fase mais à frente, serão mais necessários em relação a quem já jogou. A gente sempre fala sobre o calendário, mas este ano tem a questão da Copa do Mundo, que espreme mais ainda", disse Braz.

MARCELO CORTES/FLAMENGO

**PAULO SOUSA** terá semanas de decisões e estreias à frente do Flamengo

**FLAMENGO NA LIBERTADORES – GRUPO H**

**1ª Rodada – 5 de abril**
Sporting Cristal x Flamengo
21h30 – Nacional de Lima

**2ª Rodada – 12 de abril**
Flamengo x Talleres
21h30 – Maracanã

**3ª Rodada – 28 de abril**
Universidad Catolica x Flamengo
19 horas – San Carlos de Apoquindo

**4ª rodada – 4 de maio**
Talleres x Flamengo
19 horas – Mario Kempes

**5ª rodada – 17 de maio**
Flamengo x Universidad Católica
21h30 – Maracanã

**6ª rodada – 24 de maio**
Flamengo x Sporting Cristal
21h30 – Maracanã

INSTAGRAM

**CARLOS DE PENA**, do Dinamo de Kiev, pode chegar ao Vasco por empréstimo

# Vasco busca 7 reforços para Série B

O Vasco encaminhou o acerto com o atacante uruguaio Carlos de Pena, que defende o Dinamo de Kiev da Ucrânia, para disputar a Série B do Brasileiro.

Porém, de acordo com informações do canal "Atenção Vascaínos", o cruzmaltino deverá ter mais seis ou sete reforços chegando para a disputa da competição.

Fora do Campeonato Carioca e da Copa do Brasil, a diretoria cruzmaltina avaliou que a equipe precisa ser reforçada para não repetir o erro do ano passado e fracassar na tentativa de retornar para a Série A.

Apesar do desejo por reforços, os jogadores podem chegar na primeira janela de transferências ou somente depois.

De acordo com informações do canal, o acerto com a 777 Partners já tem facilitado a atuação do Vasco no mercado, mesmo que a SAF do cruzmaltino ainda não seja oficial. Ainda não se sabe se o clube carioca irá conseguir utilizar a verba do grupo norte-americano por reforços a curto prazo.

Em relação a Carlos de Pena, o Vasco negocia o empréstimo até junho, mas prorrogável até dezembro deste ano.

O vínculo do jogador com o Dinamo vai até o fim de 2022 e, a partir do ano seguinte, o atleta ficaria livra para assinar a renovação em São Januário.

Nesta temporada, o atacante marcou dois gols em 23 partidas pelo clube ucraniano.

Carlos de Pena está no Dinamo desde 2018, ano em que encerrou sua segunda passagem pelo clube em que foi criado, o Nacional, do Uruguai. O jogador também passou por times da Inglaterra e da Espanha.

A prioridade do Vasco seria trazer jogadores à semelhança de Carlos de Pena: atletas nascidos na Argentina e no Uruguai.

ISSN 1519-4957



CAMPEONATO CARIOCA

# Rei em busca da coroa

**Com 10 vitórias nos últimos 15 clássicos, Flu quer chegar à final para ganhar título que confirme a coroação como "Rei do Rio"**

RIO

Rei dos clássicos. É um apelido que pega bem ao Fluminense, que tem os melhores números recentes nos duelos contra os principais rivais do Rio.

O tricolor tem seis vitórias consecutivas contra Botafogo, Flamengo e Vasco — a melhor série de sua história — e pode aumentar este número hoje, diante do alvinegro, às 16 horas, no Maracanã. Vale vaga na decisão do Campeonato Carioca.

Além do favoritismo pelo retrospecto contra os arquirrivais, o Flu tem duas vantagens: por ter sido campeão da Taça Guanabara, se garante na final com um empate no placar agregado.

E como venceu o jogo de ida por 1 a 0, no Nilton Santos, obriga o Botafogo a ganhar por dois de diferença para estar na decisão — algo que não acontece desde 2017.

Esta virada de chave do Flu contra os rivais ocorre a partir do momento em que os clássicos passaram a se tornar prioridade para o tricolor. Vencê-los, principalmente neste período de reconstrução financeira do clube, virou sinônimo de motivação.

Nos últimos 15 clássicos disputados, o tricolor tem apenas uma derrota. Neste período, somam-se 10 triunfos e quatro empates. Ao todo, venceu o Flamengo cinco vezes, o Vasco em uma e o Botafogo em outras quatro. São incríveis 75,56% de aproveitamento.

Entre os clubes da Série A, é quem tem o melhor aproveitamento em clássicos contando os últimos 15 jogos disputados.

Há, porém, um asterisco. Falta um título de expressão. A única derrota tricolor em clássicos recentes foi exatamente na final do Carioca de 2021, diante do Flamengo, que ficou com o troféu.

Ou seja, para ser oficialmente condecorado "Rei do Rio", precisa confirmar a boa fase com uma taça.

MAILSON SANTANA/FLUMINENSE

**NINO** comanda a defesa do Fluminense, que pode até perder por um gol de diferença para o Botafogo para ir à decisão

**CHAY** assume o papel de aumentar a força ofensiva do Botafogo, que tem missão ingrata contra o Flu, na semifinal do Carioca

VITOR SILVA/BOTAFOGO

**FLUMINENSE X BOTAFOGO**

| Fluminense | Botafogo |
|---|---|
| Marcos Felipe | Douglas Borges |
| Nino | Daniel Borges |
| Manoel (F. Melo) | Kanu |
| David Braz | Philipe Sampaio |
| Calegari | Jonathan Silva |
| André | Barreto |
| Martinelli | Breno |
| Cristiano | Chay |
| Willian Bigode | Luiz Fernando |
| Cano | Rikelmi |
| Arias | Erison |
| **TÉCNICO:** Abel Braga | **TÉCNICO:** Lucio Flavio |

**ESTÁDIO:** Maracanã
**HORÁRIO:** 16 horas
**ÁRBITRO:** Paulo Renato Moreira

**"BOLÃO DO TORCEDOR"**

Aqui, os torcedores dão o seu palpite sobre o placar do jogo:

Fluminense 2 X 0 Botafogo

"Partida muito importante. Vai ser um divisor de águas na temporada, em caso de derrota do tricolor"

LEONARDO BIDART, torcedor do Flu

Fluminense 0 X 1 Botafogo

"O foco não é a vaga, e sim a preparação para o Brasileirão. Sem Carioca, teremos tempo para entrosamento"

ALEXANDRO XAVIER, torcedor do Botafogo

MAILSON SANTANA/FLUMINENSE

**RECUPERADO** de lesão, Felipe Melo participou do treino, mas é dúvida no Flu

## Problemas para o jogo decisivo

Para a partida de hoje, contra o Botafogo, pela semifinal do Campeonato Carioca, a grande dúvida do Fluminense é quanto à condição física do atacante Luiz Henrique.

Ele ainda não está 100% após a forte pancada sofrida na partida de ida diante do Olimpia, pela Libertadores, e a tendência é começar entre os reservas.

Assim, Abel Braga repetiria o ataque titular com Jhon Arias e Willian. Outra questão é o volante Felipe Melo, que foi poupado da ida por uma lesão abdominal. Pode também ser preservado.

No Botafogo, o clima é de tentar dar a volta por cima. Com 25 gols marcados, o alvinegro está atrás apenas do finalista Flamengo na lista de melhores ataques da competição, mas ficou pela primeira vez sem marcar no Carioca exatamente diante do Fluminense.

O clube também tem uma notícia ruim: o desfalque de Matheus Nascimento, autor de cinco gols, que está com a seleção sub-20. O substituto será Erison, que já fez seis gols neste Carioca e é vice-artilheiro, atrás de Gabigol.

Outros desfalques estão no gol. O goleiro Diego Loureiro, com dores na coxa, não foi relacionado para o duelo. A informação é do jornalista Thiago Veras.

Com Gatito Fernández à disposição da seleção paraguaia para a data pelas Eliminatórias da Copa, Douglas Borges aparece como provável titular hoje.

O Botafogo confirmou ontem a contratação do atacante Victor Sá. O jogador, de 27 anos, estava no Al-Jazira, dos Emirados Árabes, foi adquirido em definitivo pelo clube carioca e assinou contrato de três anos.

Para tirar o atacante do clube árabe, o Glorioso desembolsou cerca de US$ 2,5 milhões de dólares (R$ 11,85 milhões).

**Augusto Cury lança livro sobre jovens** > 5

**"Não devo nada para ninguém", diz Viih Tube** > 8

FALE COM A EDITORA ALELVI CARNEIRO E-MAIL: at2@redetribuna.com.br

VITÓRIA, ES, DOMINGO, 27 DE MARÇO DE 2022

# Será que vai dar zebra no Oscar?

**"No Ritmo do Coração" surge como novo favorito e pode desbancar "Ataque dos Cães", com 12 indicações**

Paula Dell'Isola

Pode-se dizer que aconteceu aos 45 minutos do segundo tempo. O fato é que o Oscar 2022, que acontece hoje, tem novo candidato a filme favorito do ano.

Após as premiações dos sindicatos de Atores, Diretores e Roteiristas consagrarem "No Ritmo do Coração", o filme sobre a família de surdos que tem uma filha caçula ouvinte tem grandes chances de levar a principal estatueta da noite.

Com isso, "Ataque dos Cães" pode morrer na praia. Líder de indicações (12 no total), ele é o favorito dos especialistas, incluindo Isabela Boscov, crítica de cinema e dona do canal no YouTube, e Roberto Sadovski, crítico do UOL.

"'No Ritmo do Coração' passou na frente e é uma daquelas coisas que a gente não entende. 'Ataque dos Cães' e 'Drive My Car' seriam as minhas escolhas, porque são excepcionais", conta Isabela.

"É um filme bonitinho, mas também totalmente esquecível. Na minha opinião, não é o melhor filme do ano. O melhor é 'Ataque dos Cães'", concorda Sadovski, sobre o faroeste de Jane Campion, que fala de amor, luto, ressentimentos e sexualidade.

A 94ª edição do Oscar volta ao formato presencial, com direito a tapete vermelho e performances de Beyoncé e Billie Eilish. As comediantes Amy Schumer, Regina Hall e Wanda Sykes vão apresentar a cerimônia.

CONTINUA NA PÁGINA 2

"ATAQUE DOS CÃES"

## SERVIÇO

**Onde ver o Oscar 2022**

> **A CERIMÔNIA** do Oscar será transmitida pelo canal TNT Brasil e pelo serviço de streaming Globoplay, sem necessidade de assinatura. Em ambos, o aquecimento para a cerimônia começa às 20h com transmissão do tapete vermelho. A entrega dos prêmios está marcada para 21h. O canal E! faz a cobertura do tapete vermelho a partir de 18h.

"NO RITMO DO CORAÇÃO"

## AS APOSTAS — Isabela Boscov

**MELHOR FILME**

**"No Ritmo do Coração"**
"Todas as apostas estão, neste momento, dando conta de que ele será o vencedor, mas não é o melhor filme para mim".

**MELHOR DIREÇÃO**

**Jane Campion**
"Está tão bem cotada que dificilmente alguém tira esse prêmio dela. Se isso acontecesse, poderia ser Kenneth Branagh".

**MELHOR ATRIZ**

**Jessica Chastain**
"Eu não vi o filme 'Os Olhos de Tammy Faye', mas não duvido que ela esteja excelente. E é a favorita no momento".

**MELHOR ATOR**

**Will Smith**
"Tudo indica que ele deve ganhar, mas não o acho tão excepcional. Benedict Cumberbatch deveria levar o prêmio".

**MELHOR ATRIZ COADJUVANTE**

**Ariana DeBose**
"Ariana é um espetáculo e ilumina o filme 'Amor, Sublime Amor'".

**MELHOR ATOR COADJUVANTE**

**Troy Kotsur**
"Acho Kotsur um ator incrível e sua interpretação é a melhor coisa em 'No Ritmo do Coração'. Ele deve ganhar".

**MELHOR ANIMAÇÃO**

**"Encanto"**
"Acho um filme muito fofo e tudo indica que vai ganhar. Mas eu, pessoalmente, gosto mais de 'Raya e o Último Dragão'".

**MELHOR FILME INTERNACIONAL**

**"Drive My Car"**
"Não tem discussão e o filme é realmente fabuloso. Também gosto de 'A Pior Pessoa do Mundo'".

## AS APOSTAS — Roberto Sadovski

**MELHOR FILME**

**"No Ritmo do Coração"**
"A essa altura, acho que está meio cravada a vitória desse filme, que é seguro e bonitinho, mas não é o melhor do ano".

**MELHOR DIREÇÃO**

**Jane Campion**
"Ela deve ganhar por 'Ataque dos Cães' e, neste momento, acho muito difícil alguém tirar esse Oscar dela".

**MELHOR ATRIZ**

**Jessica Chastain**
"Acho que ela ganha, por ter levado prêmio do Sindicato dos Atores, mas Penélope Cruz brilha em 'Mães Paralelas'".

**MELHOR ATOR**

**Will Smith**
"Ele está ótimo e é o melhor no filme, mas não duvido que chegue a hora de Benedict Cumberbatch".

**MELHOR ATRIZ COADJUVANTE**

**Ariana DeBose**
"Esse prêmio é dela, pelo mesmo papel que Rita Moreno levou o Oscar em 1962".

**MELHOR ATOR COADJUVANTE**

**Troy Kotsur**
"Está ganhando todos os prêmios de coadjuvante e esse deve ser dele. Gosto muito também de Kodi Smit-McPhee ('Ataque dos Cães')".

**MELHOR ANIMAÇÃO**

**"Encanto"**
"Eu prefiro 'Raya e o Último Dragão', mas 'Encanto' está na crista da onda e, sem dúvida, é o filme a ser batido nesta categoria".

**MELHOR FILME INTERNACIONAL**

**"Drive My Car"**
"O filme do Ryusuke Hamaguchi é um absurdo. É um filmaço, que vai ser saboreado ao longo dos anos".

# Televisão

# Disputa marcada por embates históricos e coincidências

**Spielberg e Jane Campion voltam a concorrer por melhor direção. E dois filmes lançados por streaming são os favoritos**

Jane Campion já fez história antes mesmo da cerimônia deste ano: é a primeira mulher a ser indicada duas vezes ao prêmio de melhor diretora. E há algo de curioso nos fatos.

A primeira indicação foi em 1994 pelo filme "O Piano", quando Jane perdeu para Steven Spielberg ("A Lista de Schindler"). Neste ano, os dois novamente se enfrentam, mas a diretora deve levar a melhor. Ela vem vencendo todas as premiações do ano com "Ataque dos Cães" e é favorita. E Spielberg concorre com "Amor, Sublime Amor".

E há outros fatos curiosos. Se for premiado como Melhor Ator Coadjuvante, Troy Kotsur se tornará a segunda pessoa surda levar Oscar de atuação. A primeira foi Marlee Matlin, sua mulher no filme "No Ritmo do Coração", por "Filhos do Silêncio" (1986).

Outro embate que fará história será na categoria Melhor Filme.

Até hoje, nenhum vencedor foi lançado por um serviço de streaming. Este ano, os favoritos são "Ataque dos Cães", da Netflix, e "No Ritmo do Coração", da Apple TV +.

Ariana DeBose ("Amor, Sublime Amor") deve vencer como Atriz Coadjuvante e será a primeira vitória de uma afrolatina LGBTQIA+.

O Brasil também tem chance de ganhar seu primeiro Oscar. "Onde Eu Moro", indicado como Documentário em Curta-metragem, tem direção do carioca Pedro Kos, ao lado do americano Jon Shenk.

### ONDE VER OS INDICADOS

- > "ATAQUE DOS CÃES" - Netflix
- > "NÃO OLHE PARA CIMA" - Netflix
- > "NO RITMO DO CORAÇÃO" - Amazon Prime Video, YouTube e Apple iTunes
- > "KING RICHARD: CRIANDO CAMPEÃS" - HBO Max, Now, Oi Play, Apple iTunes, YouTube, Microsoft Store e Amazon Prime Video.
- > "DUNA" - HBO Max, Now, Oi Play, Apple iTunes, YouTube, Microsoft Store e Amazon Prime Video
- > "AMOR, SUBLIME AMOR" - Disney+
- > "O BECO DO PESADELO" - Star+
- > "BELFAST" - Nos cinemas
- > "LICORICE PIZZA" - Nos cinemas
- > "DRIVE MY CAR" - Nos cinemas

DIVULGAÇÃO

JANE Campion perdeu, no Oscar de 1994, para Spielberg, que dirigiu "A Lista de Schindler"

| | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA | SÁBADO |
|---|---|---|---|---|---|---|
| POLIANA MOÇA (20h30 no SBT) | João e Poliana cantam juntos para os convidados da festa. Kessya faz uma coreografia para homenagear a aniversariante e todos se envolvem. Poliana fica com receio de Éric se declarar para ela e desvia toda vez que nota ele chegando. Tânia e Marcelo ficam com ciúmes de Luísa e Otto juntos com Poliana na festa. | A festa de Poliana acaba e só fica a debutante e João no evento; eles dançam coladinhos. Otto conserta Sara e ela mostra imagem de câmera de segurança. Cansada do desaforo de Roger, Glória fala para o filho procurar um emprego. Luigi pede conselhos para Kessya. Claudia, Joana e Eugênia marcam encontro na casa de Luísa. | Davi pergunta para Helena sobre o encontro com os primos, ela alega que achou Poliana bem legal. Renato conhece o ambiente de trabalho e os professores, mas foge de Ruth toda vez que nota ela se aproximando. Poliana desconfia que Éric tenha aprontado alguma coisa. Poliana e Helena se aproximam na escola. | Poliana tira satisfação com Éric. Roger percebe que Sara está o perseguindo. Renato falta ao trabalho. Marcelo pede uma atividade com intuito de produzir um conteúdo de audiovisual; Éric e Bento fazem com Poliana, Kessya e Song Park com Luigi e Helena com João. Waldisney e Violeta realizam teste com o Pinóquio. | Durval desabafa com Raquel e decide se ela vai ou não à festa universitária. O grupo de Luigi apresenta o projeto para todos. João troca a sinopse do trabalho e provoca Poliana na frente de todos. Marcelo repreende a atitude de João. Renato falta em serviço novamente e Helô notifica Ruth. | Melhores momentos da semana. |
| ALÉM DA ILUSÃO (18h00 na Globo) | Davi convida Augusta para dançar e Isadora fica decepcionada. Onofre critica Olívia por dançar com Tenório. Joaquim e Úrsula reclamam do testamento de Eugênio. Violeta e Heloísa reparam o incômodo de Isadora ao falar de Rafael e Olívia. Arminda se enfurece com Inácio. | Davi estranha a hostilidade de Isadora. Onofre afirma que se vingará de Olívia. Isadora chora por causa de Rafael e decide sair com Joaquim. Mariana expulsa Julinha da LBA. Davi altera os convites para o baile de Joaquim e Isadora. Violeta lamenta o estado de Matias para Eugênio. | Olívia explica a Rafael por que o pediu em namoro. Arminda ajuda Isadora e Joaquim a entrar no clube. Inácio leva Clarinha embora por causa de Matias e Heloísa se desespera. Augusta incentiva Davi a aceitar o pedido de Olívia. Mariana obriga Inácio a ir com ela ao Sorvete Dançante. | Joaquim e Onofre não acreditam no namoro de Rafael e Olívia. Todos na vila recriminam Onofre pelo que fez com Olívia. Joaquim afirma que provará a mentira de Rafael. Violeta confirma a falsidade do namoro de Rafael. Joaquim manda Onofre vigiar Olívia. Inácio ajuda Arminda. | Davi não se intimida com as ameaças de Joaquim. Matias tem um novo surto. Onofre se alia a Joaquim. Matias salva Clarinha. Davi convida Violeta para a feijoada. Onofre se anima para ir à festa de Olívia. Violeta obriga Isadora a ir com ela para a feijoada. | Isadora se anima com a revelação de Olívia. Joaquim decide ir para a festa. Davi impede Onofre de deixar a casa de Violeta. Matias tem mais um surto. Davi pede que Iara o ajude a vigiar Joaquim e Onofre na tecelagem. Joaquim flagra Rafael e Isadora conversando. |
| QUANTO MAIS VIDA, MELHOR (19h15 na Globo) | Neném/Paula é derrubado pelo zagueiro adversário e fica furioso. Flávia/Guilherme tenta convencer Tucão a confessar seus crimes. Neném/Paula se desespera ao saber que terá que bater um pênalti. Daniel desconfia da doença de Celina. Flávia/Guilherme consegue uma confissão de Tucão. | Neném/Paula bate o pênalti e termina o jogo. Guilherme/Flávia salva Flávia/Guilherme e Tucão é preso. Flávia/Guilherme confidencia a Deusa que está apaixonada por Guilherme/Flávia. Guilherme/Flávia encontra a aliança de casamento do médico e fica enfurecido. Rose pensa em Neném. | Flávia/Guilherme não consegue impedir Guilherme/Flávia de sair de casa. Neném/Paula reclama da alegria de Paula/Neném depois do telefonema de Rose. Guilherme/Flávia se encontra com Neném/Paula. Flávia/Guilherme procura por Guilherme/Flávia na casa de Juca. Valdirene ameaça Celina. | Roni se recusa a almoçar na casa de Nedda. Flávia/Guilherme convence Celina a aceitar sua presença na mansão. Paula/Neném conta para Neném/Paula que Roni é o pai de Tina. Tigrão discute com Guilherme/Flávia. Daniel mostra a Flávia/Guilherme seu barco e ela tem uma ideia. | Neném/Paula e Paula/Neném se divertem com que ouvem na fita de Celso. Carmem descobre que a fita de Celso sumiu e se desespera. Roni avisa a Nedda que vai com Edson ao almoço e ela fica preocupada. Flávia/Guilherme pede a ajuda de Murilo. Guilherme/Flávia pede para Rose conversar com Tigrão. | Jandira implora para Nedda não contar sobre Tina para Roni. Neném/Paula proíbe Paula/Neném de participar do almoço na casa de Nedda. Flávia/Guilherme convence Odailson a impedir que Guilherme/Flávia viaje. Carmem pede para se encontrar com Paula/Neném. |
| PANTANAL (21h00 na Globo) | Joventino leva sua comitiva e ensina seu filho José Leôncio, ainda criança, a ser um peão. Pequena passagem de tempo. José Leôncio chega ao Pantanal com sua comitiva e Joventino decide ficar e comprar suas terras. Chico incentiva os sitiantes a lutarem por suas terras. Joventino e José Leôncio caçam marruás. | Gil e Chico não aceitam a proposta que o suposto dono das terras faz e avisam Padre Antônio. José Leôncio sai em comitiva e Joventino decide ficar na fazenda. Chico e Gil saem para ajudar o vizinho Raimundo, que acaba morto com o filho de Maria e Gil. Joventino se despede de José Leôncio, que sai em comitiva. | Maria pede que Gil ouça José Leôncio e é gentil com ele. Tião desconfia que Tadeu, filho de Filó, seja filho de José Leôncio. Maria se recusa a dormir com Gil, que fica furioso. Filó se insinua para José Leôncio, que não dá atenção. Madeleine se diverte na boate e Gustavo não consegue levá-la para casa. | Maria ouve a onça se aproximar e se desespera quando Gil decide ir ao encontro do bicho. Tião e Quim implicam com Filó, insinuando o interesse pelo patrão. Mariana avisa a Irma que Antero está acabando com o patrimônio da família. José Leôncio chega ao Rio de Janeiro e contrata um taxista de índole duvidosa. | Madeleine dispensa Gustavo. José Leôncio e Madeleine se beijam. Mariana e Antero se preocupam com a filha, que demora a chegar em casa. Madeleine e José Leôncio fazem amor. Antero tenta encontrar a filha. Mariana repreende Martinha e Teresa por terem deixado a filha com um estranho. | Madeleine aceita o pedido e Mariana se enfurece. Tião e Quim tentam convencer Filó a participar da roda de viola no galpão da fazenda. José Leôncio conta a história de seu pai. Maria promete a Gil tirar a própria vida se engravidar novamente. Madeleine conta para Irma como foi sua noite com José Leôncio. |

### PROGRAMAÇÃO DE TV

**TV TRIBUNA**
**CANAL 7**

- 06h00 Jornal da Semana
- 07h00 Pé na Estrada
- 07h30 Sempre Bem
- 08h15 SBT Sports
- 09h00 Notícias Impressionantes
- 09h30 Papo de Padre
- 10h00 Tribuna na Estrada
- 10h30 Circulando
- 11h00 Domingo Legal
- 15h00 Eliana
- 19h00 Roda a Roda Jequiti
- 19h45 Sorteio da Tele Sena
- 20h00 Programa Silvio Santos
- 00h00 Cinema de Graça: "Os Trapalhões no Auto da Compadecida"
- 01h30 Lassie
- 02h30 Rin-Tin-Tin
- 04h00 Primeiro Impacto

Informações: 3331-9094

DIVULGAÇÃO

**"CIRCULANDO"** com Lu Lima

**TV CAPIXABA**
**CANAL 10**

- 03h45 Cinema na Madrugada: "Trooper, Em Busca do Tesouro Dourado"
- 05h15 +Info
- 06h00 Band Kids
- 08h00 Aventura na Bagagem
- 08h30 Fórmula Total
- 09h00 Mais Design (reap.)
- 09h30 Casa + Família
- 10h00 Acontece (reap.)
- 10h30 Show do Esporte
- 11h30 Brasileirão Feminino 2022 - Santos x Corinthians
- 13h00 Show do Esporte
- 13h30 Fórmula 1 2022 - GP da Arábia Saudita
- 16h00 Show do Esporte
- 16h30 Domingo no Cinema: "Vida"
- 18h00 3º Tempo
- 20h00 Perrengue na Band
- 22h30 Especial NBA
- 23h00 Canal Livre
- 00h00 Show Business
- 00h45 +Info
- 01h15 Fórmula 1 2022 - GP da Arábia Saudita (reap.)

Informações: 3334-1700

**TV VITÓRIA**
**CANAL 6**

- 05h00 Programação IURD
- 06h00 Nosso Tempo
- 07h00 Templo de Salomão
- 08h00 Fala ES Especial
- 09h00 Capixaba Cap
- 10h00 Programa Especial Mundo Business
- 11h00 Record Kids - Todo Mundo Odeia o Cris
- 13h30 Cine Maior
- 15h45 Campeonato Carioca
- 18h00 Hora do Faro
- 19h45 Domingo Espetacular
- 23h15 Câmera Record
- 00h15 Chicago Med
- 01h15 Programação IURD

Informações: 3331-7057

**TV GAZETA**
**CANAL 4**

- 06h00 Santa Missa
- 06h47 Boas Novas
- 06h50 Jornal do Campo
- 07h20 Pequenas Empresas & Grandes Negócios
- 08h05 Globo Rural
- 09h25 Auto Esporte
- 10h00 Esporte Espetacular
- 12h30 Temperatura Máxima - Meu Amigo, O Dragão
- 14h05 The Voice +
- 15h35 The Masked Singer Brasil
- 17h30 Domingão Com Huck
- 20h30 Fantástico
- 23h10 BBB 22
- 00h30 Domingo Maior - Rogue One
- 02h40 Lollapalooza

Informações: 3321-8333

# Dia do Circo com espetáculos grátis

Ivy Coutinho

Hoje tem palhaçada? Tem sim, senhor! Para comemorar o Dia do Circo, foram organizados eventos com temática circense e entrada gratuita.

Um deles é o espetáculo "O Mundo Mágico do Circo", que será apresentado hoje em dois horários: às 15h e às 16h, no piso L3 do Shopping Praia da Costa, em Vila Velha. Palhaços e outros personagens vão animar a festa.

Será exigido o comprovante de vacinação para acesso dos pais ao evento, que é grátis.

**PARQUE**

O Projeto Cultural Arte no Parque também está com programação especial para festejar o Dia do Circo.

A partir das 9 horas, o Parque da Prainha, em Vila Velha, se transforma num picadeiro e recebe atrações circenses para as crianças e toda a família. Serão palhaços, malabaristas, personagens infantis e a participação do mágico Marcos Gaudêncio.

Para finalizar o dia no parque, show com a bateria da escola de samba Mocidade Unida da Glória e a presença de passistas e baianas.

DIVULGAÇÃO

**"O MUNDO MÁGICO DO CIRCO"** será apresentado hoje em dois horários

**SERVIÇO**

**"O Mundo Mágico do Circo"**

> O QUÊ: Espetáculo sobre a magia circense.
> QUANDO: Hoje, às 15h e às 16h, no piso L3 do Shopping Praia da Costa
> INSCRIÇÕES: https://www.shoppingpraiadacosta.com.br/inscricoes-espetaculo-o-mundo-magico-do-circo/

**Projeto Cultural Arte no Parque**

> O QUÊ: Com atrações circenses para as crianças e toda a família.
> QUANDO: Hoje, a partir das 9h, no Parque da Prainha de Vila Velha. Grátis.

## Festa

> **JAPÃOZIN (SP)** – Hoje, 16h, no Matrix, **Rio Branco**. Clas.: 16. Ing.: R$ 15 (1º lote/meia), no lebillet.com.br.

> **"TARDEZINHA DOS BAHIANOS"** – Pablo (BA), Diego e Ramon, Rhonny e Marcos, DJ Hygge, Bonde Forrozão, Allan Carvalho, Neto Salles, Adriano Lima e André Aza Locutor hoje, 13h, no Território, **Barra do Jucu**. Ing.: R$ 50 (1º lote), no onticket.com.br.

> **"SOFRÊNCIA SUNSET"** – Pablo (BA) hoje, 16h, na Chácara Recanto dos Pássaros, **Das Laranjeiras**. Clas.: 18. Ing.: R$ 50 (1º lote), no onticket.com.br.

> **"PAGODE DO CORRERIA"** – Pagolife, Sem Medida e DJ Nenenzão hoje, 23h, no Correria, **Itaparica**. Clas.: 16. Ing.: R$ 20 até meia-noite.

> **SAMBA REI + MAYCON SARMENTO** – Hoje, 17h, no Gordinho **Praia do Canto**. Clas.: 18. Ing.: Grátis até 19h. Após, R$ 30 (Pista) e R$ 50 (Área VIP).

> **GIL AMORIM** - MPB e forró. 12h, A Oca Bistrô, **Centro**. Inf.: 98825-6714.

> **É O CLIMA, GRUPO DEMAIS E DJ KOMBI** - Variado. 14h, Giga Byte Bar, **Campo Grande**. Inf.: 3366-1573.

> **BEAT CLUB** – Rock. 16h, no Pub 426. **Praia do Canto**. Inf.: 99837-7080.

> **SAMBA DE PRETA** - Variado. 19h, no Ipanema Bar, **Praia do Canto**. Inf.: 99276-0444.

> **CHOPPSAMBA** – Pop rock. 19h30, Canto da Praia Beach Bar, **Camburi.**

> **SAMBA CRIOULO, PRIMEIRA CLASSE E DJ LAION** - Variado. 12h, no Defume´s, **Jardim Marilândia.** Inf.: 99889-1199.

> **RICKSON MAIOLI E LELEY** - Variado. 17h, Butteco's Vitalino, **Itaparica.**

## Carnaval

> **ENSAIO GERAL DA UNIDOS DA JUCUTUQUARA** – Hoje, 17h, no Na Vista, , **Enseada do Suá**. Ing.: R$ 20 (1º lote). Venda: lebillet.com.br.

## Para Ouvir

> **MAESTRO ZEZINHO** - Variado. 16h, no Barteliê, **Jardim da Penha**. Inf.: 99995-4700.

> **ISAAC** – Variado. Às 12h30 e 14h30, no Coco Bambu, Shopping Praia da Costa. Inf.: 3141-9100.

## Especial

> **COMPRAS MARUÍPE** - Feira com shows capixabas e escolas de samba, além de venda de roupas. Hoje, rua de lazer a partir das 10h; DJ às 12h; pagode com Led Samba às 13h; bateria da escola de samba Mocidade da Praia às 16h, bateria da Novo Império às 17h e sertanejo Ninno Motta às 19h. Grátis.

> **CULTURA EM TODA PARTE** - Hoje, das 9h às 12h, oficinas de: Iniciação ao Canto e Técnica Vocal, Forró; Grafite e palestra "Criatividade: o que inspira suas ideias?". São 20 vagas para cada atividade. A partir das 16h, contação de histórias com Lacarta Circo e Teatro Vovó Gracinha e Monique Rocha e dança Grünes Tal Plattler Bruna Kethily. Em **Venda Nova**. Inf.: producao.parceirosdobem@gmail.com e Instagram @parceirosdobominstituto.

## Cinema

> **EPA! CADÊ O NOÉ? 2** (IRLANDA, 2021). De Toby Genkel. **Pré-estreia**. Animação. 86 min. Livre. Nova aventura com Finny, Leah e os animais da arca de Noé. **ARAÚJO 2**, dub., 14h, 16h **ARAÚJO 4**, dub., 15h

> **ME TIRA DA MIRA** (BRASIL, 2021). De Hsu Chien. Com Cleo, Fiuk e Fábio Jr.. Ação/Comédia. 90 min. 14 anos. Investigadora desvenda mistérios por trás da morte de uma atriz. **CINEMARK VITÓRIA 5**, 19h45, 22h **CINEMARK VILA VELHA 3**, 14h50, 17h05, 19h20, 21h40 **KINOPLEX 6**, 16h30, 18h35, 20h40 **CINESYSTEM 2**, 14h05, 16h, 17h55, 19h50 **MOXUARA 2**, 14h15, 16h20, 18h45, 21h15 **ARAÚJO 5**, 19h30, 21h30 **UNIMED 4**, 19h, 20h45 **GUARAPARI 2**, 17h, 19h **CONCEIÇÃO 1**, 21h

> **AMBULÂNCIA: UM DIA DE CRIME** (EUA, 2021). De Michael Bay. Com Jake Gyllenhaal. Ação. 95 min. 14 anos. Irmãos roubam ambulância para fugirem de uma cena de crime. **CINEMARK VITÓRIA 3**, dub., 15h30, 18h30. Leg., 21h30 **CINEMARK VILA VELHA 4**, leg., 21h10 **CINEMARK VILA VELHA 5**, dub., 15h50, 18h50, 21h50 **KINOPLEX 1**, dub., 21h10 **KINOPLEX 2**, leg., 14h30, 17h20, 20h10 **CINESYSTEM 3**, dub., 16h20, 19h, 21h40 **CINESYSTEM 6**, dub., 17h20. Leg., 20h **MOXUARA 5**, dub., 14h45, 17h45, 20h45 **ARAÚJO 3**, dub., 16h45, 19h15, 21h45 **MONTSERRAT 1**, dub., 15h20, 17h55, 20h30 **CINESERCLA LINHARES 2**, dub., 15h20, 17h55, 20h30 **PERIM 1**, dub., 15h30, 18h, 20h30 **GUARAPARI 1**, dub., 18h50. Leg., 21h10 **CONCEIÇÃO 2**, dub., 19h, 21h30 **ARACRUZ 1**, dub., 16h, 19h, 21h30

> **OS CARAS MALVADOS** (EUA, 2021). Animação. 100 min. Livre. Cinco amigos que praticam assaltos são apanhados. **CINEMARK VITÓRIA 1**, 3D,

DIVULGAÇÃO

**ANIMAÇÃO:** "Os Caras Malvados"

dub., 13h30, 16h **CINEMARK VITÓRIA 5**, dub., 12h30, 14h55, 17h20 **CINEMARK VITÓRIA 6**, dub., 12h40, 17h55 **CINEMARK VILA VELHA 4**, dub., 13h35, 16h, 18h30 **CINEMARK VILA VELHA 6**, dub., 12h50 **CINEMARK VILA VELHA 8**, dub., 14h30. 3D, dub., 17h, 19h30 **KINOPLEX 1**, dub., 14h40, 16h50, 19h **CINE JARDINS 2**, dub., 15h30 **CINESYSTEM 1**, dub., 15h, 17h05, 19h10 **CINESYSTEM 3**, 3D, dub., 14h15 **MOXUARA 5**, dub., 13h30, 15h45, 18h **ARAÚJO 5**, dub., 15h30, 17h30 **MONTSERRAT 3**, dub., 15h30, 17h30, 19h30 **CINESERCLA LINHARES 1**, dub., 15h, 17h **UNIMED 3**, 3D, dub., 16h15, 18h15 **PERIM 3**, 3D, dub., 15h, 17h **GUARAPARI 1**, dub., 17h **CONCEIÇÃO 1**, dub., 17h, 19h **ARACRUZ 2**, dub., 17h, 18h

> **VALE NIGHT** (BRASIL, 2019). Comédia. 120 min. 16 anos. Jovem pede um "vale night" ao marido. **MONTSERRAT 5**, dub., 16h45

> **DRIVE MY CAR** (JAPÃO, 2021). De Ryusuke Hamaguchi. Drama. 179 min. 14 anos. **Indicado a 4 Oscars: Melhor filme, Melhor filme estrangeiro, Melhor roteiro adaptado e Melhor Diretor (Ryusuke Hamaguchi).** Ator e diretor busca sua mulher que desapareceu. **CINE JARDINS 2**, leg., 19h40

> **O RITUAL - PRESENÇA MALIGNA** (REINO UNIDO, 2020). De Christopher Smith. Terror. 97 min. 14 anos. Reverendo se muda para uma mansão misteriosa. **CINEMARK VITÓRIA 1**, dub., 19h30 **CINESYSTEM 2**, dub., 21h45 **MONTSERRAT 5**, dub., 21h **PERIM 3**, dub., 19h, 21h

> **BELFAST** (IRLANDA, 2021). De Kenneth Branagh. Drama. 97 min. 14 anos. **Indicado a 7 Oscars: Melhor filme, Direção (Kenneth Branagh), Atriz (Judi Dench) e Ator Coadjuvante (Ciarán Hinds), Roteiro Original, Som e Canção Original.** História de família protestante da Irlanda. **CINE JARDINS 1**, leg., 17h50

> **AGENTE DAS SOMBRAS** (EUA, 2022). Ação. 108 min. 14 anos. Agente do FBI ajudando colegas em situações difíceis. **UNIMED 1**, dub., 21h

> **CORAÇÃO ARDENTE** (ESPANHA/2020). De Andrés Garrigó. Religioso. 89 min. 10 anos. Escritora investiga as aparições do Sagrado Coração de Jesus. **CINEMARK VILA VELHA 6**, dub., 15h30

> **BATMAN** (EUA, 2022). De Matt Reeves. Com Robert Pattinson. Ação. 175 min. 14 anos. Herói faz justiça à corrupção que assola Gotham City. **CINEMARK VITÓRIA 2**, dub., 13h30, 17h10, 20h50 **CINEMARK VITÓRIA 4**, leg., 14h, 17h40, 21h20 **CINEMARK VITÓRIA 6**, leg., 20h20 **CINEMARK VILA VELHA 1**, leg., 13h, 16h40, 20h20 **CINEMARK VILA VELHA 2**, dub., 13h30, 17h10, 20h50 **CINEMARK VILA VELHA 6**, dub., 17h40, 21h20 **CINEMARK VILA VELHA 7**, dub., 12h30, 16h10, 19h50 **KINOPLEX 7**, dub., 13h30, 20h30. Leg., 17h **CINESYSTEM 1**, leg., 21h15 **CINESYSTEM 4**, dub., 14h30, 18h, 21h30 **CINESYSTEM 5**, dub., 16h, 19h30 **MOXUARA 1**, dub., 14h , 17h30, 21h **MOXUARA 3**, dub., 15h, 18h30, 22h **ARAÚJO 2**, dub., 18h, 21h30 **ARAÚJO 4**, dub., 17h, 20h30 **MONTSERRAT 2**, dub., 16h40, 20h **MONTSERRAT 4**, dub., 15h40, 19h **CINESERCLA LINHARES 1**, dub., 19h **CINESERCLA LINHARES 3**, dub., 16h40, 20h **UNIMED 2**, dub., 16h, 19h30 **UNIMED 3**, leg., 20h15 **PERIM 2**, dub., 16h, 19h30 **GUARAPARI 3**, dub., 17h10, 20h20 **CONCEIÇÃO 3**, dub., 19h30 **ARACRUZ 2**, dub., 20h

> **CORAÇÃO DE FOGO** (CANADÁ, 2021). Animação. Livre. Garota sonha ser bombeira. **CINEMARK VITÓRIA 6**, dub., 15h10 **CINE JARDINS 1**, dub., 15h40

> **UNCHARTED: FORA DO MAPA** (EUA, 2021). Ação. 116 min. 12 anos. Exploradores buscam a cidade de El Dorado. **CINEMARK VITÓRIA 1**, dub., 21h50 **CINEMARK VILA VELHA 5**, dub., 13h10 **CINEMARK VILA VELHA 8**, dub., 22h **KINOPLEX 6**, dub., 14h **CINESYSTEM 6**, dub., 15h **MOXUARA 4**, dub., 20h15 **MONTSERRAT 5**, dub., 18h45 **UNIMED 1**, dub., 18h40 **GUARAPARI 2**, dub., 21h

> **A FELICIDADE DAS PEQUENAS COISAS** (BUTÃO, 2019). De Pawo Dorji. Drama. 110 min. 10 anos. Jovem professor precisa mudar de vida. **Indicado ao Oscar de Melhor Filme Internacional. CINE JARDINS 2**, leg., 17h40

> **HOMEM-ARANHA: SEM VOLTA PARA CASA** (EUA, 2021). Ação. 150 min. 12 anos. Homem-Aranha contra vilões. **Indicado ao Oscar de Melhores Efeitos Especiais. UNIMED 4**, dub., 16h

> **O PODEROSO CHEFÃO** (EUA, 1972). De Francis Ford Coppola. Com Marlon Brando. Policial. 175 min. 14 anos. Saga de família de mafiosos. **CINE JARDINS 2**, leg., 19h40

> **ENCANTO** (EUA, 2021). Animação. Livre. Família com poderes mágicos. **Indicado a 3 Oscars: Melhor Animação, Melhor Trilha Sonora e Melhor Canção Original. UNIMED 1**, dub., 16h30

**INGRESSOS**

> **CINEMARK VITÓRIA** – Shopping Vitória. 2D, até 17h, R$ 31 (inteira). Após, R$ 33 (inteira). 3D, R$ 38 (inteira). D-Box, 2D, até 17h, R$ 51 (inteira). Após, R$ 53 (inteira). D-Box, 3D, R$ 58 (inteira).

> **CINEMARK VILA VELHA** - Shopping Vila Velha. 2D, até 17h, R$ 26 (inteira). Após, R$ 28 (inteira). 3D, R$ 33 (inteira). XD, 2D, R$ 33 (inteira). XD, 3D, R$ 37 (inteira).

> **KINOPLEX** - Shopping Praia da Costa. 2D, R$ 24 (inteira). 3D, R$ 24 (inteira). Salas Platinum, R$ 42 (inteira).

> **CINE JARDINS** – Shopping Jardins, Jardim da Penha. R$ 20 (inteira).

> **MULTIPLEX ARAÚJO** – Shopping Mestre Álvaro. 2D, R$ 18 (meia).

> **CINESYSTEM** – Boulevard Vila Velha. 2D, R$ 30 (inteira). 3D, R$ 34 (int.).

> **MOXUARA** – Shopping Moxuara. 2D, R$ 29 (inteira). 3D, R$ 32,50 (inteira).

> **MONTSERRAT** – Shopping Montserrat. 2D, R$ 22 (inteira). 3D, R$ 24 (inteira).

> **CINESERCLA LINHARES** – Pátiomix. 2D, R$ 22 (inteira). 3D, R$ 24 (inteira).

> **RITZ GUARAPARI** – Shopping Guarapari. 2D, R$ 24 (inteira). 3D, R$ 26 (inteira).

> **RITZ PERIM** – Cachoeiro de Itapemirim. 2D, R$ 28 (inteira). 3D, R$ 34 (inteira).

> **CINE UNIMED** – Shopping Sul, Cachoeiro. 2D, R$ 28 (inteira). 3D, R$ 34 (inteira).

> **RITZ ARACRUZ** - Aracruz. 2D, R$ 24 (inteira). 3D, R$ 28 (inteira).

> **RITZ CONCEIÇÃO** - Linhares. 2D, R$ 20 (inteira). 3D, R$ 24 (inteira).

> **VIA SUL** – Marataízes. R$ 22 (inteira).

As alterações nas grades de programação e nos valores dos ingressos são de inteira responsabilidade dos cinemas

AT2

# MAURÍCIO PRATES

www.mauricioprates.com.br | emeprates@uol.com.br

## Felicidades!

Os parabéns da coluna aos aniversariantes da semana: Beto Calil, Duda Zampier, Rossini Macedo, Neide Ultramar e Sabrina De Nadai Coutinho, hoje; Eliezer Magalhães, Paulo Randow, Juninho Santos, Sylvia Lis Cardoso e Ludmila Machado, amanhã; Gustavo Forattini, Flávia Nolasco e Duda Oliveira, dia 29; Lauro César Cardinalle Prates, Valéria Tápias, Thiago Borgo, Luiz Bernard Moulin, Alessandra Sara da Costa, Marcus Teixeira, Luciana Carasso, Janaína Pimentel Nemer e Sigrid Camara Gomes, dia 30; João Carlos Pedrosa, Imelde Falcheto, Geraldine Cerutti Dutra, Nélia Brotas Felisberto, Ana Lúcia Peixoto, Valéria Tápias, Érika Pacheco e Fábio Giestas, dia 31; Maria Helena Pacheco, Fronzio Calheira Mota, Wilma Moulin Lima e Maria Angela Mota Lopes, dia 1º; Ábido Saadi Cerutti, Simone Monteiro, Ana Caiado, Evair de Melo, Valéria Lattufe Nemer, Max Mendonça e Sônia Pepe Costa, dia 2.

LARISSA REISEN com sua filha Lara curtindo o último dia do verão

## PÉROLAS

"Continuar a guerra na Ucrânia é moralmente inaceitável, politicamente indefensável e militarmente absurdo."
ANTÓNIO GUTERRES, secretário-geral da ONU.

"Tem uma passagem bíblica que diz que alguém pediu sabedoria. Eu sei que não sou tão inteligente assim, e eu pedi mais do que isso a Deus, pedi coragem para poder decidir."
JAIR BOLSONARO, presidente do Brasil.

"Existe inteligência por trás. Cada lançamento tem sua estratégia. Com 'Envolver' não foi diferente. Foi feito muito investimento de tempo em criação, divulgação, planos de marketing..."
ANITTA, cantora, sobre seus hits.

"É como o Roberto Carlos fala: 'se chorei ou se sorri, o importante é que emoções eu vivi'."
GALVÃO BUENO, narrador esportivo, sobre sua aposentadoria após a Copa 2022.

"O voto é uma das melhores maneiras de expressar nossa voz dentro da democracia, talvez a mais poderosa."
JULIETTE FREIRE, cantora, em campanha para adolescentes tirarem o título de eleitor.

## Drama

José Celso Cavalieri assina o texto e direção da peça "Confissões no Crematório", que será apresentada na Casa da Música Sônia Cabral, em Vitória, no dia 24 de abril. Em cena, os atores Anderson Lima, Aloísio Brandão, Joelma Neves, Lu Gonçalves, João Pedro Coelho e Jonata Jones prometem surpreender o público ao retratar as circunstâncias das mortes dos seus personagens, que tiveram as vidas interrompidas de forma prematura.

## Empreendedoras

As mulheres são maioria no empreendedorismo digital brasileiro: 66% das pequenas e médias empresas online são lideradas por elas. É o que aponta um levantamento da plataforma de e-commerce Nuvemshop. No entanto, 65% destas empresas têm apenas as fundadoras como funcionárias de seus negócios.

## Mais vacinas

Mais uma campanha de vacinação para a conta! Já começou no Espírito Santo a Campanha Nacional contra o Sarampo, voltada para 12,9 milhões de crianças entre seis meses e menores de 5 anos (4 anos, 11 meses e 29 dias), além de trabalhadores da saúde que serão convocados para atualizar a situação vacinal.

* * *

WALACE MENEZES e a linda modelo Júlia França em desfile

## A vez do busão

A alta dos combustíveis já acumula um aumento de 76,2% no querosene de aviação ao longo de 2021 e os últimos aumentos farão os preços das passagens aéreas aumentarem ainda mais. Para o secretário-geral do Setpes, Jaime de Angeli, as diferenças dos preços das passagens vão pesar muito na hora da decisão, favorecendo as empresas de transporte rodoviário de passageiros e contribuindo para a recuperação do setor.

## ELES NAS REDES SOCIAIS

"A melhor técnica é responder as mensagens às 4 horas da manhã. Ninguém está online e ninguém aumenta a conversa."
@TYCEANNE

"Hoje fecho 14 dias de dieta. Tenho muito orgulho de dizer que consegui perder 14 dias de felicidade."
@MAIPURPER

## NOSSA DICA

### Beleza de grife

O designer belga Dries Van Noten, constante destaque nas semanas de moda europeias, estreou neste mês na indústria da beleza com um estilosa linha de cosméticos. A nova linha conta com dez perfumes sem gênero, sabonetes, hidratantes e 30 batons. Os aromas são inspirados nos jardins da casa do estilista, na Antuérpia, e as cores dos batons vão desde um discreto lip balm incolor a tons chamativos de roxo e vermelho. Os produtos, por enquanto, estão à venda no e-commerce da marca.

## Letras

# Augusto Cury lança novo livro sobre jovens

**Em "O Médico da Emoção", o autor mostra o desfecho do livro "O Maior Líder da História", lançado em 2020**

Cristina Oliveira

Jovens ansiosos, agressivos e intratáveis poderiam se tornar mentes brilhantes? O desfecho da inspiradora saga do Dr. Marco Polo, escrita pelo autor best-seller Augusto Cury, chega às livrarias no próximo dia 13.

Em pré-venda, "O Médico da Emoção" mostra os perigos inimagináveis que ameaçam o Dr. Marco Polo e seus 12 alunos rebeldes no desenlace desta incrível história psicológica. O início de tudo foi retratado em "O Maior Líder da História", lançado em 2020.

Naquela obra, Polo foi desafiado por um grupo de reitores e intelectuais a educar esses universitários alienados e enérgicos. Pelo fato dos estudantes não saberem usar suas emoções, como autocontrole, empatia e resiliência, o psiquiatra decidiu utilizar as mesmas ferramentas que Jesus usou para formar seus discípulos.

Porém, Polo agora mostra ter novos desafios. E o resultado de todo esse treinamento? Augusto Cury faz mistério, mas afirma ser algo surpreendente!

Um dos pontos que torna toda essa narrativa fascinante é a complexidade do personagem central. Segundo Cury, na história de qualquer ser humano, há imprevisibilidades, porém, na de Marco Polo, há muito mais.

"Sua existência sempre foi um caldeirão de aventuras temperadas com experiências inesperadas, que teceram a formação da sua personalidade", explica.

Augusto Cury é um dos autores mais lidos da atualidade, com mais de 30 milhões de exemplares vendidos só no Brasil. Seus livros foram publicados em mais de 70 países.

DIVULGAÇÃO

**CURY** já teve seus livros publicados em mais de 70 países

### SERVIÇO

**"O Médico da Emoção"**
- AUTOR: Augusto Cury
- PÁGINAS: 288
- EDITORA: Sextante
- PREÇO: R$ 49,90

### LANÇAMENTOS

**"Linguagem Corporal: Guia Prático Para Analisar e Interpretar Pessoas"**

Passo a passo para entender melhor as pessoas e identificar incongruências entre expressões emocionais, discurso e comportamento.
- AUTOR: Vitor Santos
- PÁGINAS: 296
- EDITORA: Fontanar
- PREÇO: R$ 54,90

**"Kim Jiyoung, Nascida em 1982"**

Com mais de um milhão de exemplares vendidos no mundo, o livro narra os desafios enfrentados por uma jovem coreana em uma sociedade machista.
- AUTOR: Cho Nam-Joo
- PÁGINAS: 176
- EDITORA: Intrínseca
- PREÇO: R$ 39,90

**"De Volta aos Quinze"**

Ao reencontrar seu primeiro blog escrito há 15 anos, algo inusitado acontece na vida de Anita, que hoje tem 30 anos. E tudo ao seu redor se transforma de repente. O livro inspirou a nova série da Netflix.
- AUTOR: Bruna Vieira
- PÁGINAS: 224
- EDITORA: Gutenberg
- PREÇO: R$ 44,90

### OS 10 MAIS VENDIDOS DE FICÇÃO

1. "É ASSIM QUE ACABA" (Colleen Hoover/ Galera Record)
2. "A GAROTA DO LAGO" (Charlie Donlea/ Faro Editorial)
3. "OS SETE MARIDOS DE EVELYN HUGO" (Taylor Jenkins Reid/ Paralela)
4. "TODAS AS SUAS IMPERFEIÇÕES" (Colleen Hoover/ Galera Record)
5. "TORTO ARADO" (Itamar Vieira Junior/ Todavia)
6. "TUDO É RIO" (Carla Madeira/ Record)
7. "A REVOLUÇÃO DOS BICHOS" (George Orwell/ Várias Editoras)
8. "BOX - GEORGE ORWELL" (George Orwell/ Principis)
9. "A VIDA INVISÍVEL DE ADDIE LARUE" (V. E. Schwab/ Galera Record)
10. "A BIBLIOTECA DA MEIA NOITE" (Matt Haig/ Bertrand Brasil)

Fonte: Saraiva

## Música

# Releituras com Michael Bublé

Flávio Carvalho

Mesclando inéditas, releituras e parcerias com grandes nomes, o astro canadense Michael Bublé lança "Higher", seu primeiro álbum de estúdio em três anos.

Com produção de Greg Wells e Bob Rock e colaboração de Paul McCartney, que produziu com o artista a releitura de "My Valentine", clássico eternizado por McCartney, o projeto também traz uma versão de "Make You Feel My Love", de Bob Dylan, e um dueto com Willie Nelson.

"Nightingale Sang in Berkeley Square", sucesso de Vera Lynn, e "Smile", de Chaplin, também foram regravadas para o trabalho.

Das três inéditas, destaque para a romântica faixa-título. "Quando estava compondo com Ryan Tedder e Greg Wells, gravando três músicas num único dia acompanhado do meu parceiro Bob Rock e mais 40 músicos incríveis no estúdio em que eu não pisei por 15 meses, dançando, rindo e chorando quando uma música saía simplesmente perfeita, foi mágico. Parecia que o universo estava conspirando para me oferecer esse momento", disse.

DIVULGAÇÃO

**BUBLÉ:** "Foi mágico"

### SERVIÇO

**"Higher"**
- ARTISTA: Michael Bublé
- FAIXAS: 13
- GRAVADORA: Warner Music
- PREÇO: R$ 22,90 (digital)

### NOVIDADES

**"Mainstream Sellout"**

O 6º álbum de estúdio do músico americano foi produzido por Travis Barker (Blink 182) e traz participações de Willow, Gunna, Lil Wayne e Blackbear.
- ARTISTA: Machine Gun Kelly
- FAIXAS: 16
- GRAVADORA: Universal Music
- PREÇO: R$ 19,90 (digital)

**"Dream Widow"**

O projeto de metal, que nasceu junto com o filme de terror do Foo Fighters, o "Studio 666", é assinado por banda fictícia de mesmo nome. "March of the Insane" é o carro-chefe.
- ARTISTA: Foo Fighters e Dream Widow
- FAIXAS: 8
- GRAVADORA: Sony Music
- PREÇO: R$ 12,90 (digital)

**"SZNZ: Spring"**

A banda celebra a chegada do outono com novo álbum. O trabalho abre série de EPs baseada em "As Quatro Estações", de Vivaldi.
- ARTISTA: Weezer
- FAIXAS: 7
- GRAVADORA: Warner Music
- PREÇO: R$ 12,90 (digital)

**"Sofia Carson"**

Misturando R&B, soul e de pop, a cantora lança seu autointitulado álbum. O projeto conta a história de uma garota que se apaixona, apenas para ser destruída.
- ARTISTA: Sofia Carson
- FAIXAS: 10
- GRAVADORA: Universal Music
- PREÇO: R$ 19,90 (digital)

**"Legendaddy"**

O 1º álbum em dez anos do astro latino também marca seu adeus ao showbizz. "Estou anunciando minha aposentadoria da música, dando a vocês minha melhor produção", disse.
- ARTISTA: Daddy Yankee
- FAIXAS: 19
- GRAVADORA: Universal Music
- PREÇO: R$ 19,90 (digital)

**"Chama Viva"**

O disco traz composições criadas a partir da união das melodias e harmonias do mineiro com versos de sua mulher letrista Patrícia Maês. Com participações de Milton Nascimento, Beto Guedes e Moska.
- ARTISTA: Lô Borges
- FAIXAS: 10
- GRAVADORA: Deck
- PREÇO: R$ 19,00 (digital)

# Quadrinhos

## Menino Maluquinho | ZIRALDO

RECEBI UM POSTAL DA DISNEYWORLD!
UAU!
DEIXOVÊ?
"Caro amigo Maluquinho: as férias aqui estão sendo uma chatura!"
O CARTÃO É DA DISNEYWORLD, MAS O MEU AMIGO TÁ ESCREVENDO DE BRASÍLIA, MESMO!

## Chiclete com Banana | ANGELI

ARECREATIVA.COM.BR

## Sudoku (Passatempos de lógica)

Complete cada tabuleiro de nove quadrados preenchendo os espaços vazios com números de 1 a 9, de modo que eles não se repitam em nenhuma fileira vertical nem horizontal nem em cada grupo de quadrados.

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 5 | 4 | 1 | 8 | | | 7 | | |
| 8 | | 2 | | | 9 | | | 6 |
| | | 6 | | 7 | | 4 | | |
| 7 | 2 | | | 3 | | | 6 | |
| | | | | | | 1 | | |
| 9 | 1 | 4 | | | 2 | 8 | | |
| | | 5 | 4 | 1 | | | 3 | |
| 4 | 3 | 9 | 7 | 2 | 5 | 6 | | |
| | 6 | | | | | 2 | | 5 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 5 | 4 | 1 | 8 | 6 | 3 | 7 | 9 | 2 |
| 8 | 7 | 2 | 5 | 4 | 9 | 3 | 1 | 6 |
| 3 | 9 | 6 | 2 | 7 | 1 | 4 | 5 | 8 |
| 7 | 2 | 8 | 1 | 3 | 4 | 5 | 6 | 9 |
| 6 | 5 | 3 | 9 | 8 | 7 | 1 | 2 | 4 |
| 9 | 1 | 4 | 6 | 5 | 2 | 8 | 7 | 3 |
| 2 | 8 | 5 | 4 | 1 | 6 | 9 | 3 | 7 |
| 4 | 3 | 9 | 7 | 2 | 5 | 6 | 8 | 1 |
| 1 | 6 | 7 | 3 | 9 | 8 | 2 | 4 | 5 |



# Diretas

## Palavras Cruzadas Diretas

Solução



# Horóscopo

**Áries**
21/03 a 20/04
REGENTE: MARTE - Saber estipular limites para si será uma forma objetiva de evitar desperdícios desnecessários de energia, otimizando e potencializando o esforço investido. Poupe sua força.

**Touro**
21/04 a 20/05
REGENTE: VÊNUS - O ritmo contínuo e seguro no qual você prefere viver passará por uma aceleração, o que poderá ser proveitoso se você se organizar dentro deste novo momento. Tome atitudes assertivas.

**Gêmeos**
21/05 a 20/06
REGENTE: MERCÚRIO - Os padrões de comportamento que não condizem mais com as suas buscas deverão agora ser transformados para que você possa se alinhar com seus novos propósitos.

**Câncer**
21/06 a 22/07
REGENTE: LUA - Para repor suas energias, encontre um lugar aconchegante onde você acesse o que lhe causa cansaço ou gera descontentamento. Concentre-se no seu interior. Transforme suas emoções.

**Leão**
23/07 a 22/08
REGENTE: SOL - Ao cuidar de si, você se permitirá estar mais forte para amparar e acolher quem estiver ao seu lado. Lembre-se que a sua luz deve ser sempre nutrida para que possa iluminar o mundo ao seu redor.

**Virgem**
23/08 a 22/09
REGENTE: MERCÚRIO - Pode ser que nem todo o planejamento e disciplina mantenha a rotina em dia. Abrace as surpresas que surgirão como oportunidades de aventura e crescimento. Adapte-se e divirta-se.

**Libra**
23/09 a 22/10
REGENTE: VÊNUS - Hoje o dia lhe convidará para aproveitar as coisas boas da vida e, de preferência, ao lado de uma boa companhia. Abra a cabeça e o coração e entregue-se à beleza dos momentos únicos.

**Escorpião**
23/10 a 21/11
REGENTE: PLUTÃO – Hoje será o seu poder intuitivo quem poderá lhe conduzir direção aos seus desejos mais profundos. Confie no que sua sensibilidade lhe indica. Comprometa-se com a sua verdade.

**Sagitário**
22/11 a 21/12
REGENTE: JÚPITER - Este será um dia em que sua vitalidade estará ampliada. Atente-se para não desperdiçar tal energia com questões que não lhe levarão a lugar algum. Envolva-se com o que de fato importa.

**Capricórnio**
22/12 a 20/01
REGENTE: SATURNO - Acolher suas imperfeições com generosidade será o melhor caminho para que você possa aperfeiçoá-las a evoluir. Afinal, as sombras necessitam de luz e acolhimento.

**Aquário**
21/01 a 19/02
REGENTE: URANO - É provável que você se sinta sobrecarregado agora, e precise dar conta de diversas tarefas até nos momentos de folga. Peça ajuda. Você não está só e há quem se sinta feliz em poder ajudar.

**Peixes**
20/02 a 20/03
REGENTE: NETUNO - Hoje será necessário senso crítico para checar se sua imaginação estará lhe proporcionando uma forma criativa de olhar a vida ou uma fuga da realidade. Use a sensatez a seu favor.

# PAULO OCTAVIO

por Thama Boldrini

po@redetribuna.com.br

## Arte naif

As artistas Yoely Alegre, do Chile, e Maria Teresa Bobbio, da Argentina, desembarcam em Vitória exclusivamente para o vernissage da exposição "Universo da Alma Ingênua", que vai acontecer no dia 30 de abril, no Ateliê e Galeria de Arte Naif - Angela Gomes.

A mostra, que ficará em cartaz de 2 a 31 de maio, vai reunir obras de 45 artistas de várias partes do mundo. Promete!

GUSTAVO FORATTINI/AT

**NAS PICAPES:** As DJs Laura Murad e Lore Lai abrindo a coluna deste domingo

## Março Verde

Hoje é o Dia da Conscientização da neuromielite óptica (NMO), também conhecida como doença de Devic, um distúrbio imunológico e neurológico que acomete, principalmente, os nervos ópticos e a medula espinhal.

Devido à similaridade de sinais e sintomas com as doenças neurológicas autoimunes, não é incomum que a NMO seja confundida com a esclerose múltipla (EM).

## Fica a dica

O percentual de brasileiros que fazem exercício no tempo livre aumentou entre os anos de 2009 e 2020, variando de 30,3%, em 2009, a 36,8% em 2020.

Os dados são da pesquisa "Estimativas Sobre Frequência e Distribuição Sociodemográfica de Prática de Atividade Física nas Capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal" entre 2006 e 2020, do Ministério da Saúde.

* * *

DIVULGAÇÃO

**CLAUDIO** Chieppe e Juliana Modenese com a filha Maria: plantio de Ipês em Domingos Martins

## Felicidades!!!

Os parabéns da coluna aos aniversariantes da semana: Sabrina De Nadai Coutinho (hoje); Márcia Firme Coelho e Paulo Randow (amanhã); Leonardo Biancucci, Bruno Portes e Guilherme Dazzi Poncio (terça); Júlio César Campagnaro e Michel Torres (quarta); João Carlos Pedrosa (quinta); Maria Helena Pacheco, Hugo Grassi e Gisellie Almeida (sexta); Ana Caiado da Rocha (sábado).

* * *

EDVALDO COSTA/DIVULGAÇÃO

**MÊS** da Mulher: Gabriel Gomes recebeu a delegada Cláudia Dematté em evento

## TERMÔMETRO

**IN**

**VACINAÇÃO CONTRA A GRIPE INFLUENZA**

**OUT**

**ALIMENTOS E GÁS DE COZINHA MAIS CAROS**

* * *

PARADISE/DIVULGAÇÃO

**A ANIVERSARIANTE** Cátia Paganote com a filha, Valentina

## Quem disse?

"As mulheres têm que se dar as mãos". Da atriz Andréia Horta.

## Você sabia?

"Quando se está resfriado, espirrando o obrigado a usar lenço, não se comparece a jantares de cerimônia". Do livro "Etiqueta de Bolso – Um Guia de Boas Maneiras de A a Z", de Celia Ribeiro.

## Vitrine

**ALÉM** de apresentar o evento, a jornalista Lu Lima vai palestrar na 5ª edição da Tarde de Negócios Mulheres Empreendedoras do ES, que acontece na próxima quarta-feira, no Centro de Eventos Steffen, sob o comando de Liliane Porto.

* * *

**ABEL** Santana estreia, em junho, sua primeira peça infantil, "O Livro Mágico e a Dança Divertida", em Vitória, e promete uma verdadeira viagem ao mundo da imaginação. Sua filha Lara, que vem fazendo o maior sucesso nas redes sociais com vídeos de humor, dará vida à fada Heló, inspirada na Emília, icônica personagem eternizada por Monteiro Lobato.

* * *

GUSTAVO FORATTINI/AT

**RENZO** Cerqueira.

* * *

**OS MÉDICOS** oftalmologistas Luís Augusto Campos, Valerya Schiffler, Karla Campana, Zandara Saliba, Ana Luisa Pollo Mendonça e Mirela Ferrari são os anfitriões de opening de nova clínica, na próxima quinta-feira, na Enseada do Suá.

* * *

**RAFAEL** Garcia, presidente do Instituto Ide Soluções Sociais, assume como diretor social do Sindipostos-ES.

* * *

**MARIÂNGELA** Zacché, presidente do Cecades, comanda ação social, hoje, em Vila Velha, com diversos serviços gratuitos.

# POP . ZAP

## “Não devo nada para ninguém”, diz Viih

Viih Tube, 21 anos, tem visto sua vida amorosa como um dos assuntos mais comentados da internet há meses. A youtuber não se importa com a repercussão e adota uma postura destemida.

“Estou na de fazer o que tiver vontade. Se eu não estiver passando por cima de ninguém, não estou nem aí. Se as pessoas me reconhecerem beijando em público, tá bom. Não devo nada para ninguém. Não sendo fake news, pode falar, tá tudo bem. Entrei numa fase em que estou muito desprendida, desapegada. A partir do momento que eu beijo alguém em público ou faço algo que sei que vão tirar foto, eu sei o risco que eu corro”, admite em entrevista para Quem.

Recentemente, Viih expôs algumas de suas decepções com Lipe Ribeiro, com quem viveu um affair a partir da Farofa da Gkay.

A ex-BBB, inclusive, chamou o influenciador de “nojento e pior cara que já conheci” após ele afirmar em entrevista que o romance acabou por crises de ciúmes dela. Para Viih, relacionamentos saudáveis só são possíveis com quem ela se sente segura.

“Sou uma pessoa muito intensa. Se eu gosto da pessoa, seja quem for, eu sou a melhor pessoa do mundo para ela, me entrego de vez e ajudo em tudo que eu puder. Mas se eu sinto que a pessoa me usa ou me causa algum tipo de ansiedade, já sei que não é gostar”, ressalta.

**AMOR**

“As pessoas confundem frio na barriga com amor. Para mim, o amor está em quem te faz sentir segura e ir dormir sem medo de que vai ficar com outra pessoa, com a certeza de que ela não vai te magoar ou te ignorar quando você espera uma mensagem. Não gosto de joguinho”, diz a jovem.

REPRODUÇÃO/INSTAGRAM

**VIIH TUBE** não se importa com a repercussão de sua vida amorosa

### Vida sem carne

O ator Hugo Bonemer, em parceria com o movimento Menos 1 Lixo, a Sociedade Vegetariana e o Instituto Akatu, lançou a websérie “Cortando na Carne”. Os episódios acompanham a transformação de uma pessoa relutante em reduzir o consumo de carne, enquanto tira dúvidas comuns do espectador com a participação de especialistas em nutrição, gastronomia e clima.

“Não esperamos que as pessoas parem de comer carne de uma hora pra outra, mas gostaríamos que parassem pra pensar. Cada refeição conta e é possível se alimentar com mais qualidade, sem crueldade e sem perder o sabor”, ressalta.

DIVULGAÇÃO

### “Só Trago Verdades”

DIVULGAÇÃO

“Me ame, me odeie”. Quem diz é Nayara Portela no seu novo single, “Só Trago Verdades”. A música surfa na onda do meme viral na internet “trago verdades”, e faz um paralelo com a empatia digital.

“Se eu não compartilho o conteúdo da internet, é como se eu não existisse. Temos a sensação de que não aconteceu ou de que não aproveitamos o suficiente. Sempre quis escrever algo sobre esse sentimento”, disse a cantora.

### Look fita adesiva

Kim Kardashian ganhou os holofotes quando apareceu na Semana de Moda em Paris usando um look todo feito de fita adesiva estampado com o nome da Balenciaga. O look viralizou e a influencer digital Sabrina Low resolveu fazer uma versão adaptada.

“Quando vi o look de Kim eu realmente amei. A inovação com uma coisa tão comum foi demais, por isso resolvi testar em casa. Mas fiz a minha versão, um vestido”, comentou Sabrina, que passou quatro horas com a ajuda de uma amiga para conseguir que o vestido ficasse do jeito que ela queria.

DIVULGAÇÃO

### Saradíssimo

De passagem por São Paulo, Franklin David curtiu um spa na cidade e aproveitou para fazer uma sessão de fotos. No ensaio, ostentou o corpo saradíssimo e um abdômen trincado. O apresentador revelou o que faz para manter o shape. Ele possui um estilo de vida saudável e começou a praticar esportes há 15 anos.

“Essa noção de boa alimentação só veio mesmo quando comecei a treinar aos 19 anos. Como eu queria perder barriga, tive que mudar meus hábitos alimentares. Mas ainda assim, não fiquei me privando de muita coisa”, diz.

### Coincidências

DIVULGAÇÃO

No início de fevereiro, Raissa Barbosa assumiu o comando do Miss Bumbum Brasil, substituindo Andressa Urach. “As pessoas acreditavam que deveríamos ter uma rivalidade, por existir essa substituição. Mas, na verdade, eu fiquei muito feliz em receber esse convite, para mim será uma honra estar no lugar dela este ano”, diz.

Assim como Andressa, Raissa também foi vice Miss Bumbum em 2017 e participou do reality “A Fazenda”. “Temos uma carreira bastante parecida. Lembro de ter sido comparada com ela diversas vezes ao longo do começo da minha jornada, não vejo problema”.

* * *

### Novo espetáculo

Igor Wehner estreia em mais um espetáculo, desta vez integrando o elenco de “Las Encinas”, em São Paulo. Na trama, após um terremoto destruir uma escola pública, o governo envia adolescentes de classe operária para Las Encinas, uma das melhores e mais caras escolas do país, frequentada pelos filhos da elite espanhola. Mistérios e reviravoltas marcam o musical.

Igor Wehner é ator e influencer digital, iniciou seus estudos em 2016, com aulas de canto, cinema e TV, teatro musical, dança e piano.

DIVULGAÇÃO

### Solteira?

A cantora Britney Spears provocou suspeitas sobre o fim de seu noivado com o dançarino, modelo e personal trainer Sam Asghari ao compartilhar um post com uma série de declarações de amor para um de seus cães. A artista foi enfática ao expor sua paixão pelo cachorrinho Sawyer. Asghari, por sua vez, está ausente dos posts de Britney desde 7 de março.

DIVULGAÇÃO

### “Não faço coisas ruins”, diz Bella

Bella Thorne rejeitou o rótulo de “figura controversa” que às vezes atribuem a ela e considera que muitas das críticas que recebe são pautadas em estereótipos machistas. “É tão engraçado que as pessoas digam que eu sou ‘controversa’. Eu nunca fui presa, não faço coisas ruins”, rebateu.

DIVULGAÇÃO

a TRIBUNA

aT EM FAMÍLIA

VITÓRIA, ES | DOMINGO, 27 DE MARÇO DE 2022

E-MAIL: atemfamilia@redetribuna.com.br

# Maquiagem antiacne funciona?

**Especialistas ouvidos por AT em Família afirmam que a maquiagem antiacne pode ser uma aliada, mas não a solução definitiva para o problema**

Marcela Delatorre

A acne está longe de ser um dilema adolescente. Esta inflamação causada por excesso de oleosidade, ação bacteriana e/ou mudanças hormonais pode atingir até mulheres adultas e, desde que o mundo é mundo, há uma busca desenfreada para tentar frear o problema.

Se você é do time que ama se maquiar, é possível que já tenha recorrido aos mais diversos métodos para tentar diminuir as consequências da oleosidade, e a maquiagem antiacne é uma das alternativas. Mas será que ela realmente funciona?

O **AT em Família** ouviu especialistas que afirmaram que produtos desse tipo — oferecidos por marcas como Maybelline, MaryKay, Clinique, Asepxia e Neutrogena — podem ser bons aliados, mas não a solução definitiva para o problema.

A dermatologista Irene Baldi lembra que a modernidade dos cosméticos tem auxiliado no tratamento, mas é importante que eles não contenham óleo.

"A acne é causada pelo excesso de oleosidade e maquiagens que têm óleo em sua fórmula fazem com que o quadro de quem possui acne se agrave", ressalta.

Em relação à maquiagem antiacne, a dermatologista Monique Dalapicola revela que as substâncias presentes podem auxiliar o tratamento. "Ela possui substâncias como ácido salicílico, ácido glicólico e alguns outros compostos que regulam a oleosidade da pele".

A dermatologista Ingrid Telles acrescenta que essas substâncias ajudam, mas não resolvem totalmente o problema.

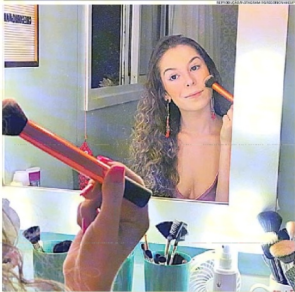
"Esses compostos vão impedir o surgimento de novas lesões e vão controlar a oleosidade, mas não vão tratar o problema em si. Em muitos casos, é necessário procurar ajudar especializada", destaca.

E se a make é indispensável na sua vida, é importante adotar alguns cuidados básicos para manter a pele sempre limpa e hidratada.

"Para evitar o surgimento de espinhas é recomendado manter uma rotina de cuidados, principalmente se ela for mais oleosa, com o uso de sabonetes próprios, solução micelar e filtro solar", orienta Monique.

Já Ingrid lembra outras regrinhas que devem ser seguidas. "É importante não dormir de maquiagem, lavar a face antes de deitar e não exagerar em doces e chocolates, por exemplo".

ROTINA DE CUIDADOS

REPRODUÇÃO/INSTAGRAM

## "Pele precisa de limpeza e hidratação"

A maquiadora Laura Gregório diz que, por ter contato com diferentes tipos de pele, conhece vários produtos que prometem ajudar a pele acneica.

"A utilização de maquiagem e outros produtos antiacne são importantes para ajudar a manter a pele saudável. Em meus cursos, eu sempre ensino que é preciso uma rotina de cuidados com a pele e uma boa preparação para garantir o bom resultado da make. Toda pele precisa de limpeza e hidratação".

Ela alerta ainda que, caso as pessoas não cuidem direito e deixem resquícios de maquiagem no rosto, é possível que o problema piore.

"Pode ocorrer o aparecimento de mais inflamações pelo fato de a acne ficar exposta a mais bactérias e sujeiras em geral".

OPINIÕES

"A maquiagem antiacne possui substâncias que regulam a oleosidade da pele"

MONIQUE DALAPICOLA, DERMATOLOGISTA

"É importante ter alguns cuidados como não dormir de maquiagem e não exagerar nos doces"

INGRID TELLES, DERMATOLOGISTA

SKINCARE

## "Efeito lindo"

Fernanda Vieira também é maquiadora e afirma que é essencial adotar cuidados diários para manter a pele saudável. "Ter uma rotina de skincare, lavar o rosto com sabonete específico, tonificar e hidratar a pele trazem um efeito fantástico a longo prazo".

Segundo ela, esses cuidados são importantes até mesmo para ajudar na durabilidade da maquiagem. "A pele bem cuidada muda o resultado final da maquiagem. Eu consigo garantir um efeito lindo se a pele estiver bem tratada".

FIQUE POR DENTRO

## Excesso de oleosidade entre as causas

- > A ACNE É essencialmente uma inflamação da pele causada pelo excesso de oleosidade.
- > ENTÃO, quanto mais oleosa for a sua pele, maior a tendência de que surjam acnes pelo corpo.
- > ALÉM DISSO, essa inflamação também pode estar ligada a mudanças hormonais e uso de medicamentos.
- > PARA AMENIZAR o problema, a indústria de cosméticos desenvolveu produtos específicos para melhorar a aparência da pele.
- > ESPECIALISTAS afirmam que a maquiagem antiacne realmente pode ajudar em alguns casos, mas não irá acabar com o problema.
- > ISSO PORQUE ela é apenas uma aliada no tratamento da acne, já que contém algumas substâncias como ácido salicílico, ácido glicólico e outros compostos que regulam a oleosidade da pele e diminuem a formação de cravos e espinhas.
- > NO ENTANTO, é importante ressaltar que a maquiagem antiacne não deve ser a única aposta para o tratamento de uma acne ativa.
- > PARA EVITAR o surgimento das terríveis espinhas, é recomendado manter uma rotina de cuidados básicos com a pele, principalmente se ela for mais oleosa.
- > POR ISSO, faça uso de sabonetes específicos, solução micelar, filtro solar, maquiagens adequadas e, se for o caso, de medicamentos indicados por um dermatologista.
- > ALÉM DISSO, é importante também não dormir de maquiagem e não exagerar em doces e chocolates.
- > ALGUMAS MARCAS que oferecem maquiagens e produtos antiacne são Maybelline, MaryKay, Clinique, Asepxia e Neutrogena.

PEXELS

**PINCÉIS** variados para make

# Piercing no dente é tendência em 2022

**Especialistas ouvidos por AT em Família afirmam que é preciso evitar alguns alimentos e redobrar os cuidados com a saúde bucal**

Marcela Delatorre

O piercing é um adereço usado por muitos como sinônimo de personalidade e empoderamento. Os mais comuns costumam estar localizados no umbigo, nas orelhas e no nariz. Mas o ano de 2022 começou trazendo vários elementos nostálgicos de volta e, entre eles, está o piercing no dente.

Várias famosas já aderiram ao acessório nos últimos tempos, como a influencer Hailey Bieber e a blogueira Lívia Nunes. No entanto, as dúvidas sobre como ele é aplicado e os cuidados necessários persistem. Afinal, colocar piercing no dente é ruim para a saúde bucal?

Cirurgião dentista e especialista em implantes e estética, Marcelo Nobre revela que o acessório por si só não faz mal. "Só será ruim se a pessoa não tiver bons hábitos de higiene bucal. No entanto, para estas pessoas os problemas irão surgir com ou sem o piercing".

O cirurgião dentista Alexandro Bittencourt explica que devem ser tomadas algumas precauções para evitar problemas com o acessório.

"Os pacientes precisam evitar alimentos pegajosos, além de hábitos como roer unhas ou morder pontas de caneta. Também é preciso redobrar a atenção com a higiene bucal".

A aplicação do piercing é feita por dentistas e, segundo eles, de maneira bem simples: é utilizada apenas uma cola especial para firmar o elemento.

Alexandro Bittencourt afirma que a sequência utilizada para colocar o piercing é parecida com a forma como são colocados os aparelhos ortodônticos.

"O dentista faz uma limpeza no dente que receberá a pedrinha, aplica um ácido próprio para uso odontológico e, após usar um líquido adesivo dental, o piercing é fixado com uma resina".

Já Marcelo Nobre lembra que, dependendo do tipo, é necessário realizar uma perfuração no dente.

"O piercing mais comum nada mais é do que uma pedrinha ou strass. Mas se for em argola, é preciso perfurar o dente. Essa opção é a menos recomendada pois pode fragilizar o dente".

REPRODUÇÃO/INSTAGRAM

**A DIGITAL INFLUENCER** Hailey Bieber é uma das que já aderiu à tendência

## OPINIÃO

"O piercing mais comum nada mais é do que uma pedrinha ou strass. Mas, se for em argola, é preciso perfurar o dente. Essa opção é a menos recomendada, pois pode fragilizar o dente"

Marcelo Nobre, cirurgião dentista

## FIQUE POR DENTRO

## Alimento duro deve ser evitado

- **O PIERCING** no dente normalmente nada mais é do que uma pedrinha ou um strass colado sobre a superfície do dente.
- **OS TIPOS** mais comuns variam com relação à cor, formato, brilho e também ao material.
- **EM ALGUNS** casos, é possível aplicar uma argola. No entanto, essa opção não é recomendada pelos profissionais, uma vez que é necessário realizar uma perfuração no dente.
- **O USO** do acessório não fará mal para a saúde da boca, mas é preciso redobrar os cuidados.
- **AS RECOMENDAÇÕES** são utilizar escova de dente macia, manter os dentes limpos após cada refeição, utilizar fio dental diariamente, entre outras.
- **OUTROS CUIDADOS** importantes devem ser tomados para prevenir o descolamento do piercing.
- **DEVE-SE** evitar ingerir alimentos duros ou que provoquem traumas no local e ter cuidado para não engolir a peça caso ela solte.
- **EM CASO DE INTERESSE**, as pessoas devem procurar um dentista especializado para a aplicação.

REPRODUÇÃO/INSTAGRAM

**LÍVIA NUNES** mostra acessório

## SEXO & SAÚDE

LORENA BALDOTTO contato@lorenabaldotto.com.br

### Botox, peeling e preenchimento também para a região íntima

Na coluna de hoje pretendo trazer nomes muito conhecidos do universo feminino, só que desta vez vou mostrar que eles não são eficazes somente nos consultórios dermatológicos. Estou falando do botox, peeling e preenchimento. Com os dermatologistas e profissionais de áreas afins, esses procedimentos ganharam espaço por deixar a pele lisa, firme e viçosa. Mas você sabia que eles estão ganhando fama por tratar também a genitália feminina? Sim. Isso mesmo!

Já existe até o termo harmonização íntima, que é um conjunto de recursos usados para remodelar, diminuir a flacidez e clarear a região. Porque, afinal, não precisamos ficar com o rosto lindo e a pepeca envelhecida não é gente?

Esses procedimentos também tratam problemas relacionados à saúde íntima mesmo, como incontinência urinária, ressecamento, candidíase de repetição, atrofias e dores.

Com essas novidades, é possível devolver a qualidade na relação sexual e a autoestima da mulher que vem passando por algumas dessas complicações ginecológicas e até mesmo daquelas que não gostam da estética da sua genitália.

Entre o leque de opções existem tratamentos estéticos de preenchimento, que reduzem a flacidez; de harmonização, para corrigir assimetrias; e tratamentos internos, como o preenchimento com ácido hialurônico do ponto G, para aumentar o prazer durante a relação sexual; e a correção de clitóris.

Mas olha, meninas, antes de se submeter a qualquer procedimento estético na região íntima é extremamente importante consultar um médico especialista nesta área.

É essencial que ele saiba fazer os procedimentos, pois estamos falando de produtos e procedimentos médicos, que pedem diagnósticos precisos, indicações adequadas e alertas sobre contraindicações, dependendo de cada caso.

Gostou desse conteúdo? Trago sempre novidades relacionadas à sexualidade e à ginecologia tanto no youtube quanto no meu Instagram @dra.lorenabaldotto. Vai ser um prazer ter você por lá!

LORENA BALDOTTO é ginecologista e sexóloga

## Outono aumenta risco de problema respiratório

O outono começou no último domingo e fatores típicos da estação, como o ar mais seco e a poluição, podem prejudicar o desempenho das defesas naturais do sistema respiratório.

"O tempo frio e seco, habitual do outono e do inverno, leva a um ressecamento das vias aéreas, o que aumenta a dificuldade de formar o muco de forma adequada. Isso diminui a capacidade de defesa da via contra microrganismos", explica o pneumologista Frederico Fernandes, diretor da Sociedade Paulista de Pneumologia e Tisiologia.

As infecções mais comuns no outono são as virais, como gripe e resfriado. O pneumologista acredita que, com a flexibilização das máscaras, essas infecções virais aumentarão em 2022.

Por isso, é essencial que pessoas com sintomas de infecção respiratória continuem se protegendo e, por consequência, protegendo o próximo.

DIVULGAÇÃO

**JOVEM** com sintomas gripais

# TUDO A VER

# Moda fitness além da academia

**Quer aproveitar as roupas de ginástica nos looks do dia a dia? Especialistas ensinam a combinar as peças com estilo e elegância**

Marcela Delatorre

Aproveitar todas as possibilidades que determinada roupa oferece, além de ser uma atitude inteligente, é também sustentável e econômica.

De olho nesta tendência — que está sendo adotada por muita gente —, a moda fitness vem evoluindo a cada dia e conquistando espaço no closet da mulherada que busca conforto e praticidade. A qualidade do material e a versatilidade das peças estão entre os segredos do sucesso.

O CASACO CORTA-VENTO está entre as opções para quem quer sair de casa confortável, sem perder o estilo.

Para dar uma mãozinha a quem quer usar as roupas de ginástica na produção do dia a dia, o **AT em Família** ouviu especialistas que deram dicas de como aproveitar as peças em looks casuais.

Para a empresária Tainah Farias, a dica é investir nos contrastes entre as partes superior e inferior do corpo.

"É possível, por exemplo, usar uma legging com maxiblazer ou um casaco corta-vento com bermuda ciclista. Tops e moletons também são bem-vindos para compor looks esportivos, mas modernos".

A consultora de estilo Bia Vinci ressalta, no entanto, que existem ambientes em que as peças devem ser evitadas.

"A roupa de ginástica é uma roupa casual, então, de modo geral, não faz parte do mundo corporativo ou de momentos em que se espera uma postura mais formal".

Ela afirma que investir em alguns acessórios para complementar o look também é uma boa alternativa.

"Comprar um tênis bacana, uma bolsa bonita e funcional, além de acessórios contemporâneos, pode trazer um toque mais interessante ao look e te fazer subir mais um degrau na escada de estilo".

**USAR** uma legging com maxiblazer te deixará superarrumada. Com a combinação, dá pra ir em qualquer lugar.

Tainah Farias acredita que a tendência tem feito sucesso pelo conforto, qualidade e design das peças, que transitam entre o elegante e o esportivo tecnológico.

"As peças traduzem o conceito da vida moderna, de quem tem uma rotina corrida, mas não abre mão do bem-estar como estilo de vida", afirma.

**CONJUNTINHOS** de top, casaco e short são uma ótima opção! Você pode usar tanto para academia quanto para dar uma voltinha por aí.

**ALÉM DAQUELA** roupa de ginástica estilosa, não esqueça de acrescentar um tênis que combine com as peças!

**O FAMOSO** shortinho preto de ginástica pode fazer parte do look do dia a dia! Basta combiná-lo com um top e/ou casaco estiloso.

**O PRETINHO BÁSICO** também encaixa aqui! O clássico uso da legging com top não precisa ficar apenas dentro da academia.

PETS QUE AMAM DEMAIS

# Veterinários ensinam a lidar com pet ciumento

O que tutores chamam de ciúme é, na verdade, possessão, comportamento que deve ser combatido, afirmam especialistas

Marcela Delatorre

Não faltam motivos para considerar o cachorro o melhor amigo do homem. Esses pets são fiéis, companheiros e demonstram amor e carinho sem fim por seus tutores.

Em alguns casos, transmitem um sentimento que mais parece "ciúme", mas de acordo com especialistas, esse tipo de comportamento está relacionado à possessividade.

Veterinário comportamental, Paulo Deslandes afirma que não é possível ter certeza absoluta que os cães sentem ciúme.

"O ciúme é um sentimento muito complexo. O que nós sabemos que existe é uma agressividade possessiva que pode estar relacionada às pessoas e aos objetos".

Para o veterinário comportamental Luís Olivio, essa possessividade se dá pela forma como os cães enxergam seus tutores.

"O pet vê o dono como o responsável por suprir todas as suas necessidades de sobrevivência. Abrigo, alimentação, interação social... Então isso faz com que o cão veja o tutor com muita preciosidade".

O profissional alerta ainda que cães de pequeno porte tendem a ser os mais possessivos.

"Eles são mais inseguros e medrosos. Costumam estar muito no colo dos donos e, quando alguém se aproxima, o bichinho tem o comportamento de latir, rosnar ou se esconder".

Paulo Deslandes diz que eles adotam esse comportamento porque veem perigo onde não tem. "Elem tomam essa atitude para proteger a área onde o tutor está. Às vezes até de forma agressiva".

Para os especialistas, a forma como as pessoas lidam com esse comportamento dos animais é de extrema importância.

Luís Olivio explica que, muitas vezes, os donos tentam acalmar os pets, mas diz que este método pode ter efeito contrário.

"Se a pessoa acalma o animal quando ele está rosnando para alguém diferente, mas não explica que não existe perigo, o animal vai acreditar que seu comportamento está correto".

Paulo Deslandes destaca que os sentimentos dos cães são reais, mas brigar ou consolar não são a melhor atitude. "Às vezes, por medo de ser punido, o animal pode segurar o sentimento e acabar explodindo em determinado dia. O mais importante é procurar ajuda de um veterinário especializado para traçar o melhor tratamento".

SUCESSO NAS REDES SOCIAIS

REPRODUÇÃO / INSTAGRAM

## Pitbull "vira a cara" para o tutor

No final do ano passado, o vídeo de um pitbull com "ciúme" do tutor viralizou nas redes sociais.

Na imagem, Zeus se encosta na parede e "vira a cara" para o tutor Antônio João, que está com uma pitbull filhote no colo.

A tutora Kelma Alcântara explica que Zeus nunca tinha tido contato com outro animal antes e parece ter ficado com ciúme.

"Quando chegamos em casa com a Safira, ele reagiu daquela forma. Ele é ciumento e birrento, mas acho que ficou um pouquinho assustado também".

SAIBA COMO AGIR COM SEU PET

## Socialização ajuda bastante

- QUEM TEM um cãozinho ciumento sabe que não é fácil lidar com o sentimento de posse que ele desenvolve quando vê pessoas diferentes.
- SÃO VÁRIAS manifestações no comportamento, como mordidas, latidos, xixi fora do lugar, coisas roídas...

PEXELS

PET: sentimento de possessividade

- CASO O SEU AMIGÃO esteja agindo dessa maneira, um caminho a seguir é procurar ajuda de um profissional especializado.
- NO ENTANTO, existem algumas dicas que podem te ajudar a lidar com esse comportamento dentro de casa.
- UMA SOCIALIZAÇÃO adequada, mesmo depois de adulto, pode ajudar seu cão a ficar mais tranquilo perto de outros animais e de outras pessoas.
- O PASSEIO, por exemplo, pode se transformar em um bom momento de descobertas e interações.
- A PUNIÇÃO quando o seu bichinho rosna ou late para alguém nem sempre é a melhor alternativa.
- VOCÊ DEVE explicar para ele que não há perigo ali.
- O ADESTRAMENTO positivo também é uma ótima opção, já que são aproveitados comportamentos corretos do animal para estimular comandos que o façam se sentir seguro.

# MUNDO DIGITAL

EDUARDO PINHEIRO eduardo.virtual@hotmail.com

## Wi-Fi pública: entenda os riscos e saiba se proteger

As redes de Wi-Fi estão espalhadas por todos os locais e são cada vez mais necessárias para nos manter conectados, de forma barata e com alta velocidade de conexão. Em shoppings, restaurantes, aeroportos, no trabalho e nas ruas buscamos sempre uma rede disponível para manter as atividades rotineiras de caráter pessoal ou profissional. Entretanto, é preciso ficar atento aos cuidados que devem ser observados ao utilizar essas redes, que são cada vez mais visadas por hackers ou outras categorias de cibercriminosos.

Não são raros os casos de armadilhas criadas por esses indivíduos, que causam algum tipo de perda ou transtorno aos internautas desprevenidos.

Em geral, as pessoas se conectam nas redes Wi-Fi em busca de velocidades maiores de navegação e economia do plano de dados. Porém, a procura por essas vantagens pode se transformar em uma grande dor de cabeça para o usuário.

Em ambientes públicos, com Wi-Fi abertas ou mesmo nas redes protegidas com senhas, é grande o risco de existir uma armadilha digital pronta para invadir um dispositivo conectado e capturar dados.

Na maioria das vezes, a vítima não percebe que o aparelho foi hackeado e, voluntariamente, acaba fornecendo senhas e outras informações pessoais que são usadas pelos criminosos para obter vantagens indevidas, causando prejuízo ou algum outro tipo de dano à vítima.

**As redes Wi-Fi públicas são as preferidas pelos hackers para roubar dados pessoais e bancários dos usuários desprecavidos**

Ao utilizar redes Wi-Fi de ambientes públicos é necessário tomar alguns cuidados, que vão desde evitar acessos a sites de bancos, de e-mails, redes sociais, até desviar-se de links que podem ser armadilhas para a instalação de códigos maliciosos que vão controlar recursos do dispositivo, como câmeras, dados armazenados e conversas privadas.

Se for inevitável utilizar uma Wi-Fi pública, o ideal é que se faça uso para uma pesquisa rápida para verificar, por exemplo, um endereço, o preço de um produto ou qualquer outro tipo de consulta em sites abertos, cujas informações trocadas não comprometam a sua segurança digital.

Sabemos que as conexões Wi-Fi têm suas vantagens inquestionáveis e tentadoras mas, ao utilizá-las é preciso ter a consciência de que a conexão que utiliza o ar como meio físico de transmissão, possibilita exploração de falhas ou brechas que deixarão indefesos, praticamente, todos os dispositivos plugados a essa rede sem fios.

A informação poderá trafegar livremente pelo ar e um hacker conectado nessa rede, com o auxílio de um programa farejador (sniff), terá acesso a todos os dados que não estão criptografados.

Portanto, fique atento a essas dicas e lembre-se de que, nos dias atuais, a segurança digital é fundamental para evitar maiores aborrecimentos. Ao utilizar redes Wi-Fi públicas também vale aquela premissa: o barato pode sair caro. Fica o alerta!

EDUARDO PINHEIRO é consultor de tecnologia da informação

## Os três signos mais indecisos do zodíaco

Coxinha ou pastel? Refrigerante ou suco natural? Você provavelmente já ficou com muitas dúvidas na hora de comprar algo para comer ou se vestir, certo? Pois saiba que esse comportamento pode ser influenciado pelo seu signo. Isso mesmo!

Segundo especialistas, entre os 12 signos do zodíaco, três se destacam pela indecisão. São eles: Gêmeos, Libra e Peixes.

DIVULGAÇÃO

# MARTHA MEDEIROS

martha.medeiros@oglobo.com.br

## Onde foi parar minha vida?

Procuro embaixo do tapete, dentro do açucareiro... cadê? Ainda ontem ela estava aqui, diante dos meus olhos, anotada nas páginas da agenda, o passo a passo dos meus dias, com horários regulados, almoço e jantar, reuniões de trabalho, namorado no fim de semana. "Ainda ontem" é vício de linguagem.

Não faz tão pouco tempo assim, já que entrementes houve uma pandemia que nos paralisou por dois anos, e quando ela começava a ser controlada, veio essa guerra que alterou os batimentos cardíacos de todos, então não foi ainda ontem que eu tive uma vida medianamente organizada, mas lembro bem dela, não pode estar tão longe. Atrás da geladeira, esquecida na garagem... cadê?

Todas as lives começavam com a mesma pergunta: qual será o legado dessa crise, como vai ser quando o vírus deixar de ser uma ameaça, que pessoas nos tornaremos depois dessa experiência?

Ah, seremos mais solidários, levaremos em conta o coletivo, teremos mais consciência da nossa fragilidade, inventaremos novas profissões para impulsionar a economia, tudo vai mudar, nada vai mudar.

**Como vai ser quando o vírus deixar de ser uma ameaça, que pessoas nos tornaremos depois dessa experiência?**

Foi chute para tudo que é lado e ainda aguardo as confirmações dos prognósticos. De certo, mesmo, é que a vida que eu tinha aproveitou que eu estava distraída com o rebuliço do mundo e picou a mula.

Restou essa desatinada buscando a si mesma. Na gaveta do banheiro... será?

Olha eu ali no posto abastecendo o carro para dirigir 800 km, sem medo do cansaço ou do preço da gasolina.

Olha eu em frente ao computador pesquisando uma passagem barata para voar até um país caro (Paris e Londres não pareciam tão distantes).

Olha como eu dormia mais de cinco horas por noite e tinha cinco quilos menos: lembranças enviadas pelo Facebook, tentando me convencer que aquela continua sendo eu mesma (coitado, até ele ficou no passado).

Nos álbuns de fotografias, escondida nas páginas de um livro... onde ela se esconde de mim, a vida que era minha e que não sei onde foi parar?

Mas parou. É fato. Paralisou no sinal vermelho e o motor apagou. Alguns veículos passam por mim em baixa velocidade e gritam pela janela que estou atrapalhando o tráfego.

Outros estão apagados também, ao meu lado, aguardando reboque. Parei, paramos. Você não?

Pode ser apenas um longo agora, reflexão necessária sobre este vácuo entre o que fomos e o que seremos. No fundo é a mesma vida, ainda que pareça vida nenhuma.

Talvez tenhamos alcançado o tão desejado "depois da pandemia", mas não consigo retomar do mesmo ponto onde parei, nem realizar um novo parto de mim mesma, desaprendi a partir e acho tudo bem estranho: sério que usei a palavra entrementes nesse texto?

Vou continuar procurando, a vida de antes deve estar em algum lugar.

# Deixe seu imóvel com a cara do outono

**Especialistas sugerem apostar em mantas, cortinas grossas e em cores que lembram elementos da natureza, como folhas e galhos**

Marcela Delatorre

Quer deixar a sua casa com a cara do outono? Especialistas ouvidos por **AT em Família** afirmam que pequenas mudanças na decoração são suficientes para deixar qualquer imóvel com o jeito da estação, que chegou por aqui há exatos sete dias.

Decoradora da Móveis Conquista, Adriana Lovatto afirma que o clima ameno do outono é propício para uma decoração mais aconchegante. "Tons escuros contrastando com tons neutros deixam o lar mais acolhedor e quentinho".

Além disso, é possível investir em mantas no sofá e na cama e também em almofadas e tapetes felpudos. "Outra opção é apostar em um estofado em couro, que é atemporal e clássico".

O arquiteto Felipe Carpanedo acrescenta que os tons terrosos, encontrados em elementos da natureza, como folhas e galhos, também são a cara do outono.

FOTOS: PINTEREST

**O USO** de tons terrosos deixa os ambientes com o jeito da estação

## IDEIAS PARA SE INSPIRAR!

### Almofadas

Tapetes e almofadas são uma boa opção para deixar a casa com a cara do outono. Basta escolher cores neutras que combinam com a estação.

MÓVEIS CONQUISTA

### Sofá de couro

Quadros são bons aliados para compor uma decoração mais acolhedora no outono. Além disso, para quem quer investir, um sofá de couro é atemporal.

### Boas lembranças

O que também pode te ajudar a esquentar o ambiente e o coração é utilizar fotos de diferentes momentos da sua vida na decoração e, assim, poder lembrar deles com carinho quando estiver no local.

### Tons terrosos

Cores que lembram alguns elementos da natureza, como folhas e galhos, por exemplo, também deixam o ambiente mais parecido com esta época do ano.

### Mantas

O uso de mantas no sofá e/ou na cama confere uma sensação de temperaturas mais baixas e deixa o ambiente com maior conforto térmico. Por isso, aposte nessa ideia e deixe a casa com a cara da estação.

### Guerra impacta o turismo na Europa

A Comissão Europeia de Turismo reuniu especialistas e entidades turísticas na semana passada para falar sobre os possíveis impactos que o turismo na Europa pode sofrer devido ao conflito entre Rússia e Ucrânia, que completou um mês na última quinta-feira.

Entre as projeções estão preços mais altos e resistência de turistas em relação aos países do Leste Europeu, principalmente os situados mais próximos da Rússia, Ucrânia e Bielorússia.

# FALA, DOUTOR

MARILIA MAJESKI GASTROENTEROLOGISTA

## Uso de remédios pode causar doença no intestino

**Chamada de colite, doença provoca diarreia, sangramento, incontinência fecal, dor abdominal e até perda de peso**

Marcela Delatorre

O estresse, o uso excessivo de alguns medicamentos e até mesmo os maus hábitos alimentares que você carrega podem te deixar mais próximo de uma doença que não escolhe idade e nem gênero: a colite.

Gastroenterologista, Marilia Majeski explica que a doença se caracteriza por uma inflamação no intestino que pode se manifestar através de diarreia, sangramento, sensação de evacuação incompleta, incontinência fecal, dor abdominal e perda de peso.

Em entrevista ao **AT em Família**, a médica falou sobre causas, tratamentos e como evitar a doença.

**A TRIBUNA - O que é a colite?**

**MARILIA MAJESKI -** Colite é o nome dado a qualquer processo inflamatório que ataca os cólons, ou seja, a porção mais longe do centro do intestino, chamada de intestino grosso.

As causas da doença e a forma como ela evolui são o que diferencia uma colite da outra. Desse modo, a colite pode ser decorrente de causas agudas (que têm duração mais curta, geralmente de alguns dias) ou de causas crônicas (quando se instala de forma mais sorrateira, em semanas ou meses).

**> E quais são as principais causas da doença?**

As causas podem ser infecciosas (como parasitas, vírus, bactérias e fungos), processos inflamatórios (como na retocolite ulcerativa) e isquêmicos (falta de oxigenação nos cólons causando um infarto local) ou até mesmo como consequência de alguns medicamentos (como o uso frequente de anti-inflamatórios, antibióticos, radioterapia ou quimioterapia).

**> E quais os sintomas?**

Os sintomas variam de acordo com a extensão e a intensidade do processo inflamatório. Então pode ocorrer diarreia, sangramento, sensação de evacuação incompleta, incontinência fecal, dor abdominal e até perda de peso.

**> Existe tratamento?**

O tratamento varia de acordo com a causa, podendo ser solucionado com o uso de um medicamento antimicrobiano (como nas doenças infecciosas).

Em alguns casos, porém, podem ser necessárias medidas dietéticas, como a exclusão de determinados alimentos potencialmente alergênicos ou até mesmo tratamentos contínuos, por toda vida, como no caso dos portadores de doenças inflamatórias intestinais (DII).

**> A colite pode acontecer mais de uma vez?**

Sim. As colites podem voltar a ocorrer se não identificada a causa e, portanto, se a doença não for tratada adequadamente.

**> É possível evitar a inflamação mudando alguns hábitos?**

Com certeza. Manter bons hábitos alimentares ajuda bastante. Por isso, é importante reduzir o consumo de carne vermelha e evitar o consumo frequente de embutidos, alimentos industrializados e ultraprocessados.

Prefira consumir diariamente porções de frutas, legumes e verduras. Além disso, é importante praticar atividade física regularmente e manter a qualidade do sono sempre em dia.

**> Como é feito o diagnóstico?**

Através da história clínica detalhada e do exame físico. A partir daí é preciso prosseguir com a indicação dos exames mais apropriados para cada caso.

Por vezes, um simples exame laboratorial pode ser suficiente, enquanto para outros casos pode ser necessário realizar exames mais invasivos como a colonoscopia e as biópsias intestinais.

**> Essa inflamação pode ser confundida com outra doença?**

Sim. Ela pode ser confundida com doenças nas quais não há processo inflamatório e, por isso, não são chamadas de "colite". É o caso da Síndrome do Intestino Irritável. E pode também ser confundida com doenças malignas, como o câncer de cólon e reto. Por isso cada caso deve ser investigado.

**> Qual a importância de buscar o tratamento adequado?**

O diagnóstico precoce pode fazer toda diferença, principalmente no tratamento das colites crônicas e incuráveis, que podem causar complicações, como perda da funcionalidade dos cólons, além de provocarem uma grande redução na qualidade de vida.

DIVULGAÇÃO

**MARILIA MAJESKI** diz que alimentação saudável pode evitar a doença

### SAIBA MAIS

**Hábitos saudáveis**

- > MANTER BONS hábitos pode contribuir para a prevenção de determinadas colites.
- > É IMPORTANTE reduzir o consumo excessivo de carne vermelha, além de evitar o consumo frequente de industrializados e ultraprocessados.
- > TAMBÉM É preciso ingerir diariamente porções de frutas, legumes e verduras, além de fazer atividades físicas e ter um sono de qualidade.

### PERGUNTAS DOS LEITORES!

**A COLITE É MAIS COMUM EM ALGUMA IDADE OU GÊNERO?**

ANA BEATRIZ SIQUEIRA, 17 anos, estudante

A frequência com que ela ocorre varia de acordo com a causa. Por esse motivo, não é possível estimar um predomínio em geral. Algumas delas tendem a ser mais comuns na infância e/ou juventude, enquanto outras podem predominar em faixas etárias mais avançadas.

**QUANDO DEVO PROCURAR UM MÉDICO?**

ELIZABETH SILVA DO CARMO, Blumenau, dona de casa

Embora disponhamos de muitas informações na internet, é essencial buscar ajuda profissional de um gastroenterologista diante da suspeita de um quadro de colite. Como vimos, o diagnóstico correto da doença pode evitar complicações mais sérias ou até mesmo excluir a suspeita de uma doença mais grave.

## Fique por dentro

A COLITE é uma inflamação do intestino.

* * *

EXISTEM DOIS tipos: a colite aguda, que tem duração mais curta, e a colite crônica, que costuma ter duração de semanas ou meses.

* * *

OS SINTOMAS variam de acordo com a extensão e a intensidade do processo inflamatório.

* * *

OS PACIENTES podem ter diarreia, sangramento, sensação de evacuação incompleta, entre outros sintomas.

* * *

AS COLITES podem voltar a ocorrer. Daí a importância de identificar a causa e tratar a doença adequadamente.

**RETOCOLITE ULCERATIVA -** Inflamação que ataca o intestino grosso.

**MEDIDAS DIETÉTICAS -** devem ser seguidas de forma específica para ajudar em um tratamento.

### OS NÚMEROS

**5 milhões** são atingidos por doenças inflamatórias intestinais (DII) no mundo

**até 30%** dos pacientes podem ter sintomas extraintestinais

**55** a cada 100 mil brasileiros possuem DII

FALE COM A COLUNA
NA REDAÇÃO: TEL: (27) 3331-9045
FAX: (27) 3223-7340

## CARLOS NEJAR

cnejarim@gmail.com

# Fernanda Montenegro, atriz

Conheci Fernanda Montenegro em Porto Alegre há anos. Participávamos de um programa de rádio e ali me deparei com esta personalidade cativa, lúcida, antiga e contemporânea.

Hoje, a nossa maior atriz, a quem a cultura, o teatro, a televisão e o povo brasileiro devem muito.

Lembro que almoçamos juntos com ela e seu grande companheiro, o também extraordinário ator, Fernando Monteiro Torres, na casa do genial romancista Érico Veríssimo e Mafalda, no alto Petrópolis.

E tive a honra de acolhê-los também na minha casa, quando morava no Rio Grande, com proverbial feijoada.

Depois, não esqueço, numa novela, mencionaram o livro de minha Poesia Reunida e outro dia, no Instagram, segurou o meu último romance, O Vale dos Ossos Secos. Deixo gravada, aqui, minha gratidão, que não fenece.

**Agora Fernanda Montenegro toma posse na Casa de Machado. Vi a foto vestindo o fardão: cintilante na elegância**

Agora Fernanda Montenegro toma posse na Casa de Machado. Vi a foto vestindo o fardão: cintilante na elegância. Votei nela, votaria sempre e foi eleita por unanimidade.

Será saudada pela grande escritora Nélida Piñon. Todos a saudamos e acolhemos, "coraçãomente", como gostava de anotar, João Guimarães Rosa. Amiga ancestral, plena.

CARLOS NEJAR é escritor da Academia Brasileira de Letras e da Academia Brasileira de Filosofia.

# Novidades em óculos para outono/inverno

**Assim como ocorreu no verão, tendência para atual temporada são os modelos em tonalidades alegres e divertidas**

DIVULGAÇÃO

**ENGENHEIRA, Thais Bremenkamp adorou a nova coleção e escolheu óculos lilás para ficar no topo da moda 2022**

Está planejando comprar óculos novos? Não pense que irá usar marrom, cinza ou preto só porque o verão acabou. A tendência das grifes para a temporada outono/inverno é permanecer apostando em cores alegres, divertidas e vibrantes.

"A moda vem para mostrar que é possível ser positivo mesmo em tempos difíceis. E nós estamos focados em levantar o astral pelo olhar", diz a empresária Mônica Paiva, das Óticas Cachoeiro, que acabou de chegar de São Paulo com as novidades para a temporada.

A cor do ano escolhida pela Pantone, a Very Peri, "é um mix entre a lealdade e a constância dos azuis e a energia e o entusiasmo dos vermelhos", como descreve a marca, referência para a moda mundial.

E entre os óculos em acetato, a tendência é o cristal colorido. Há armações divertidas em roxo, fúcsia, lilás e azul. "São armações alegres e joviais e, o melhor, é que não precisa combinar com roupa, bolsa e nem sapato", diz Mônica.

"Pode usar os óculos em tom lilás, que veio forte nesta estação, com uma roupa amarela, por exemplo. Até os óculos em metal vieram com cor. Alguns são em metal branco, verde e lilás. Os óculos de ponte dupla também permanecem em alta. Já os óculos pretos vieram mais grossos, dando um ar de autoridade e imponência" explica.

A engenheira Thais Bremenkamp adorou a nova coleção e escolheu óculos lilás para ficar no topo da moda 2022.

### AS TENDÊNCIAS

- CRISTAL COLORIDO: são joviais e bem-humorados.
- GATINHO: levantam o olhar.
- AVIADOR (PONTE DUPLA): são modernos e descolados.
- ACETATO PRETO COM ARMAÇÕES MAIS GROSSAS: impõem respeito e autoridade.
- E PARA QUEM GOSTA DO DELICADO, metais finos e também coloridos.

# FAÇA VOCÊ MESMO

# Aprenda a fazer ovos de Páscoa em casa

**Quer colocar a mão na massa? O AT em Família montou um passo a passo para quem quer produzir ovos personalizados**

Marcela Delatorre

Com a proximidade da Páscoa, comemorada no dia 17 de abril, começa a surgir aquela ansiedade natural de adquirir os tradicionais ovos de chocolate. Mas você já pensou em produzir o seu próprio ovo de Páscoa?

Além de ser mais barato do que os industrializados, os ovos de Páscoa artesanais podem ser uma boa atividade para reunir a família, além de funcionar como presente para pessoas mais próximas ou forma de ganhar uma renda extra com a venda dos produtos.

A empreendedora Tafne Soares (@docemomento.gp) revela que sempre fazia ovos de chocolate em casa com a família. "Todos os anos a gente fazia para comer. Mas no ano passado decidi aproveitar para produzir e vender".

Ela lembra que a melhor parte de preparar o próprio ovo é poder colocar os recheios de sua preferência. "Quando a pessoa faz para si mesma, pode comer de tudo e até raspar a panela. Além disso, fazer os ovos com a família é uma boa maneira de criar memórias afetivas".

Os confeiteiros Rhenan Nepomuceno e Natalia Veneroso (@brownienaestrada) começaram a vender ovos com casca de brownie em 2019. Eles afirmam que qualquer pessoa consegue produzi-los em casa.

"Qualquer pessoa pode fazer, porém, se for para venda, é preciso se atentar à qualidade e ao processo de produção. Mas, se for para casa, a pessoa pode inventar o que quiser".

Pensando nisso, o **AT em Família** pediu a ajuda de profissionais para te ensinar um passo a passo de como preparar os seus próprios ovos de Páscoa.

VEJA VÍDEO DE PREPARO DE OVO DE PÁSCOA COM SEU LEITOR DE QR CODE

OU ACESSE tribunaonline.com.br

DIVULGAÇÃO/DOCEMOMENTO.GP

**TAFNE SOARES** diz que a melhor parte de preparar o próprio ovo de Páscoa é poder colocar os recheios de sua preferência. "Quando a pessoa faz para si mesma, pode comer de tudo e até raspar a panela"

DIVULGAÇÃO/DOCEMOMENTO.GP

## Ovo aberto e recheado

Se você quer inovar, é possível fazer também ovos menores e com recheio. Nesse caso, as cascas têm cerca de 45g e podem ser recheados de acordo com a sua criatividade.

DIVULGAÇÃO/BROWNIENAESTRADA

**OS CONFEITEIROS** Natalia e Rhenan mostram produção caseira

## RECEITA DE OVO DE PÁSCOA FECHADO E SEM RECHEIO

### Material necessário

Para produzir um ovo de Páscoa sem recheio em casa você vai precisar de:

- UMA FORMA de 250g para ovo de Páscoa
- 340G DE CHOCOLATE ao leite ou meio amargo (2 barras de 170g)

### Passo a passo

1 **A PRIMEIRA COISA** que você deve fazer é picar o chocolate em pedaços bem pequenos.

2 **DEPOIS LEVE** ao micro-ondas 2/3 do chocolate picado e coloque 30 segundos em potência alta.

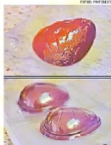
3 **RETIRE**, mexa bem e volte com o chocolate ao micro-ondas. Repita a operação quantas vezes forem necessárias até derreter todo o chocolate.

4 **EM SEGUIDA**, misture o restante do chocolate picado ao chocolate que foi derretido. Mexa até dissolver todos os pedacinhos.

**MISTURE** bem o chocolate

5 **ESPERE O CHOCOLATE** esfriar completamente em temperatura ambiente. Em seguida, coloque duas colheres de sopa de chocolate na cavidade da forma e, com as costas da colher, espalhe do centro para as bordas sem deixar falhas.

6 **DEPOIS**, vire a forma com o chocolate em algum recipiente para que o excesso escorra.

FOTOS: PINTEREST

**CHOCOLATE** é colocado na forma

7 **LIMPE AS BORDAS** e leve a forma ao congelador ou freezer por 5 minutos.

8 **SOBRE A CAMADA** de chocolate endurecida, coloque mais 2 colheres de sopa de chocolate derretido no centro e com as costas da colher espalhe para as bordas.

9 **RETIRE O EXCESSO**, limpe as bordas e leve para congelar novamente por mais 5 minutos.

10 **QUANDO FINALIZAR** as camadas deixe no freezer por 10 minutos ou até o verso da forma ficar opaco.

11 **PARA DESENFORMAR**, o ovo deve soltar naturalmente da forma. Mas se sentir dificuldade, volte ao congelador.

12 **DEPOIS DE DESENFORMADO**, deixe as metades do ovo descansando em temperatura ambiente em local seco e arejado por 10 horas.

13 **AO FINAL**, você pode embrulhá-lo com papel chumbo e depois finalizar com celofane e laço.

**OVO DE** Páscoa pronto e decorado